Сильнее, чем женьшень!

Роза Волкова

Дары моря, исцеляющие организм

- выводим токсины
- оживляем клетки
- блокируем ожирение
- лечим печень, суставы, нервную систему

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Хочешь быть здоровым и жить долго? Регулярно включай в свой рацион продукты, которые дарят нам моря и океаны! Пищевой рацион человека включает в себя более 600 веществ, и 96 % из них полезны. Большинство этих полезностей есть в дарах моря. Съедобные раки, моллюски, водоросли и другие дары моря – кладезь для здорового, полноценного питания. При этом в них очень мало калорий, а незаменимые аминокислоты и микроэлементы собраны самым удобным для усвоения образом.

Употребление рыбы и нерыбных морепродуктов хотя бы три раза в неделю снижает риск заболеваний печени, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой и помогает в излечении таких тяжелых заболеваний, как инсульт, инфаркт, панкреатит, диабет, мочекаменная болезнь, болезни суставов и многих других.

В этой книге вы найдете информацию о пользе даров моря и десятки рецептов вкусных и полезных блюд, которые не только разнообразят ваш стол, но и прибавят здоровья вам и всей вашей семье.

- Роза Волкова
  - ○
  - ○
  - ○ Предисловие
    - ■
    - ■ Рыба и морепродукты – источник полноценных белков. И не только…
    - ■ Как выбирать дары моря в магазинах
    - ■ Как лучше готовить дары моря?
  - ○ Рыба и икра
    - ■ Морской язык, он же рыба-«соль»
    - ■ Сибас, дорада, клыкач
    - ■ Черная треска (угольная рыба)
    - ■ Лососевые
    - ■ В икре, «как в Греции, есть все»!
    - ■ Крабовые палочки
  - ○ Двустворчатые моллюски
    - ■ Мидии
    - ■ Устрицы
    - ■ Морской гребешок
    - ■ Сердцевидка (кардиум)
  - ○ Ракообразные

- Креветки
- Крабы
- Омары (лобстеры)
- Лангусты
- Лангустины

○ Моллюски головоногие
- Кальмары
- Каракатица
- Осьминоги

○ Иглокожие
- Трепанги
- Морской еж
- Кукумария

○ Водоросли
- Бурые водоросли
- Красные водоросли
- Зеленые водоросли
- Рецепты с водорослями

○ Пища консервированная
○ Морская соль
○ Приложение 1
○ Приложение 2

Роза Волкова
Дары моря, исцеляющие организм

© Волкова Р., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Дельные рецепты. И оригинальные. Я готовлю редко, но каждый раз должен получиться шедевр. Важно, чтобы блюдо было оригинальным. С Вашими рецептами это получается. Супы и салаты – высший класс.

Виктор Анисин, 32 года

Сударыня! Спасибо за Вашу книгу. Я не верила, но эти рецепты оказались панацеей для моих суставов, с которыми я мучилась больше 10 лет. Конечно, не сразу, но уже через пару месяцев почувствовала заметное облегчение, а спустя еще полгода попросту забыла о своих страданиях. А ведь рыбу и все эти кальмары-водоросли раньше практически не ела. Теперь же мой девиз – ни дня без даров моря!

Светлана Вереск, 56 лет

Дай Вам Бог здоровья, Роза Волкова! Это уже вторая ваша книжка, которая выручает не только меня, но и мою семью. Мы-то все сердечники, но только вот после Ваших книг осознали (знать-то знали, но не проникались), что главное – не больницы, а правильный образ жизни. И вот уже второй год обходимся без вызовов «скорой помощи». Теперь вот ввели в рацион рыбу, водоросли, креветки, и словно легче дышать стало, этой зимой даже не простыл никто из нас ни разу.

Любовь Владимировна

и вся наша семья Ивановых – 9 человек

Предисловие

В Италии есть поговорка: «Пока сидишь за столом – не стареешь. Когда ешь морепродукты – здоровеешь». Различные раки, моллюски, водоросли – кладезь для здорового, полноценного питания. Пищевой рацион человека включает в себя более 600 веществ, и 96 % из них полезны. Так вот, большинство полезностей содержится в морепродуктах. Главным условием полезности является лишь их свежесть.

Ученые разных стран также пришли к выводу: употребление рыбы и нерыбных морепродуктов, включая водоросли, 3 раза в неделю, снижает риск заболевания печени, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой мочекаменной болезни, инсультов, инфарктов, панкреатита, болезни суставов, диабета. Для человеческих глаз все морепродукты также не безразличны, так же, кстати, как и для кожных покровов, не говоря уже о том, что дары воды способны, как мало какие другие продукты, защищать клетки нашего организма от нашествия свободных радикалов.

Морепродукты необходимы и важны для полноценного питания. Однако и здесь не все так просто. Наличие полноценных белков, жиров, сбалансированность макро– и микроэлементов, и даже стойкость в них витаминов, не может противостоять аллергическим заболеваниям. Поэтому при возникновении этой напасти придется отказаться от этих столь ценных для организма человека продуктов. В этом случае следует вспомнить еще одну заповедь организации питания: соблюдение принципов традиционной культуры питания.

Как говорят мудрые китайцы: «Живешь на горе – питайся тем, что есть на горе; живешь у воды – питайся тем, что есть в воде».

К счастью, человечество не в состоянии жить без воды, без продуктов, в создании которых она принимает непосредственное участие. Все мы вышли из моря. Поэтому неприемлемость организмом морепродуктов касается лишь очень немногих из нас. Более того, иммунную систему, как утверждают ученые, можно «приучить», и она не будет препятствовать включению в рацион питания тех или иных ранее не желаемых продуктов.

Питайтесь рационально, а это значит: пища должна восполнять все затраты организма, повышать его устойчивость к болезням, но быть без излишних калорий – их количество в съеденной пище должно соответствовать количеству энергии, которую вы расходуете в течение дня. Особенно важно соблюдение этого показателя при ожирении, сердечно-сосудистых

заболеваниях, диабете и, естественно, для организации здорового образа жизни.

Рыба и морепродукты – источник полноценных белков. И не только…

Говорят, что древние не жаловали рыбу…

Египтяне и пифагорейцы действительно не ели рыбу по целому ряду причин. Одной из основных считалась та, что рыбы – отцы и матери человеческого рода. А еще, как писал Плутарх: «Это от неприязни к морю. Ведь море стихия чуждая и враждебная человеческой природе».

Впрочем, позднее элита Рима так увлеклась рыбой, что возвела ее в ранг самой желанной пищи.

Древний Иерусалим относился к рыбе с великим почтением. В Талмуде упоминаются сотни видов рыбы.

Рыба – христианский символ. Двумя рыбами Иисус Христос насытил пять тысяч человек.

Да и морепродукты наши предки ой как уважали. Здесь-то они чувствовали их прелесть, красоту и пользу. И каракатиц, и кальмаров, и осьминогов, и лобстеров (омаров), и мидий. Ведь в них витамины, минералы, пектины, а также белки и жиры, и много еще всего, без чего человек не выживет.

Дары моря обросли огромным количеством мифов и предсказаний, в частности, о том, какой продукт, когда и сколько можно, а когда и нельзя есть.

Например, без жареного карпа для чехов нет Рождества. Заменять карпа морской рыбой считается плохой приметой: счастье может уплыть в море. Но и это еще не все. Так, если чех закопает косточки карпа в землю, положит несколько его чешуек в кошелек, и счастливая жизнь до следующего Рождества обеспечена.

У китайцев есть такое поверье: использовать нож для того, чтобы нарезать морепродукт в Новый год, это значит – «отрезать удачу».

В Тунисе рыба считается символом счастья. Ее рисуют перед входом в дом, чтобы оградить хозяев от дурных мыслей прохожих. И в день свадьбы невеста несколько раз переступает через сырую рыбу, лежащую на полу. Считают, что это помогает от сглаза.

Как выбирать дары моря в магазинах

Стандарты на продукты моря

В наше время рыбу любят все, или почти все. Поэтому не удивительно, что в некоторых местах земного шара это один из основных источников питания в части полноценных белков.

Для того чтобы контролировать качество товаров, разные предприятия, страны и международные организации разрабатывают специальные стандарты качества, регламентирующие различные аспекты производства, транспортировки, хранения и продажи продукции.

КОДЕКС СТАНДАРТ (Кодекс Алиентариус) – включает международные стандарты на пищевые продукты.

ГОСТ – это стандарт, принятый для стран СНГ (раньше – СССР, тогда он имел свое обозначение: «Знак качества»).

ГОСТ Р, ГОСТ РФ (Государственный стандарт РФ) **или РСТ** (Ростест) – это ГОСТ, действующий только на территории России. Теперь он тоже имеет свой значок: сегодня РСТ постепенно заменяет прежний знак качества.

ТУ– это стандарты, принятые в частном порядке, по решению разработчика и/или изготовителя. По сути, ТУ устанавливает, каким техническим требованиям должен удовлетворять продукт (обычно требования менее жесткие, чем в ГОСТе) в процессе производства, транспортировки и хранения. Кроме того, в нем должны быть указаны процедуры, с помощью которых можно установить, соблюдены ли данные требования. Однако разыскать большинство ТУ бывает крайне сложно, а проверить процедуры почти невозможно.

Разные страны разрабатывают собственные стандарты. Как правило, они указываются на упаковке товаров так же, как у нас ГОСТ или ТУ, и называются **национальными**. Например: АСТ – национальный стандарт Армении, СТУ – Украины, КМС – Киргизии, СТБ – Беларуси, СТ РК – Казахстана, ТДС – Туркменистана, ТСТУ – Узбекистана, DIN – ФРГ, AZS – Азербайджана, BS – Великобритании, NIST – США, SM – Молдавии

и т. д.

Как правило, продукты моря, продаваемые в наших магазинах, подразделяются на изготовленные по ГОСТу (государственный стандарт) и ТУ (технические условия).

Обычно к продукции, изготовленной по ГОСТам, предъявляются более жесткие требования, чем к продукции, изготавливаемой в соответствии с ТУ.

При любых нарушениях в производстве продукции, помеченной ГОСТом, предусматривается уголовная ответственность, поэтому такая продукция чаще бывает более надежна с точки зрения соблюдения строгих норм.

Стандарты на упаковку и маркировку могут распространяться как на сами морепродукты (ГОСТ 7630-96 – Рыба, морские млекопитающие, морские беспозвоночные, водоросли и продукты их переработки. Маркировка и упаковка), так и на консервы из них (ГОСТ 11771-93 – Консервы и пресервы из рыбы и морепродуктов. Упаковка и маркировка).

> **Будьте внимательны!**
>
> Часто на упаковке (не только с продуктами моря, но и с другими пищевыми продуктами) пишут крупными буквами ГОСТ, но если прочитать мелкие буквы, то окажется, что **по ГОСТу изготовлена упаковка (банка, коробка), а вовсе не ее содержимое!**

Положительный эффект от возможности использования ТУ в том, что его можно разработать на новые продукты – ГОСТ изменяется крайне редко, и включить в него недавно появившиеся товары невозможно. Однако на практике ТУ часто используется при изготовлении большинства давно знакомых нам и имеющих ГОСТ продуктов теми производителями, которые понимают, что соблюсти требования ГОСТа им не под силу.

Некоторые действующие ГОСТы на продукты моря, принятые в России

	Название
ГОСТ 18056-88	Консервы. Креветки натуральные
ГОСТ Р 51491-99, КОДЕКС СТАНДАРТ 37-1981	Консервы из креветок натуральные. Технические условия
ГОСТ 30054-2003	Консервы, пресервы из рыбы и морепродуктов
ГОСТ 18423-97	Консервы из кальмара и каракатицы натуральные. Технические условия
ГОСТ 7403-74	Консервы. Крабы в собственном соку. Технические условия
ГОСТ 20919-75	Консервы. Краб мелкий в собственном соку. Технические условия
ГОСТ 20845-2002	Креветки мороженые
ГОСТ Р 51495-99, КОДЕКС СТАНДАРТ 191-1995	Кальмар мороженый. Технические условия
ГОСТ 20414-93	Кальмар и каракатица мороженые. Технические условия
ГОСТ 26185-84	Водоросли морские, травы морские и продукты их переработки
ГОСТ Р 51496-99	Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые
ГОСТ 30314-95	Филе морского гребешка мороженое. Технические условия
ГОСТ Р 51496-99, КОДЕКС СТАНДАРТ 92-1981	Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые. Технические условия
ГОСТ Р 51497-99	Рыба, ракообразные и каракатица. Размерные категории
ГОСТ 24896-81	Рыба живая. Технические условия
ГОСТ 1304-76	Жиры рыб и морских млекопитающих технические. Технические условия
ГОСТ 8714-72	Жир пищевой из рыбы и морских млекопитающих. Технические условия
ГОСТ 23600-79	Концентраты пищевые. Супы сухие с рыбой и морепродуктами. Технические условия
ГОСТ 20438-75	Водоросли, травы морские и продукты их переработки. Правила приемки. Методы органолептической оценки качества. Методы отбора проб для лабораторных испытаний

Запомните!

Покупая давно известные продукты (например,

рыбные консервы), лучше брать продукцию с ГОСТом. Ну, а если продукция новая, на которую ГОСТов не существует, можно брать и ТУ.

Например, есть «*ГОСТ Р 51496-99 – Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые. Технические условия*». Такие креветки лучше покупать, найдя на упаковке именно этот ГОСТ, а не «ТУ» неизвестного происхождения.

А вот приобретая «Креветки в глазури» или «Торт из кальмаров» придется довольствоваться ТУ – впрочем, в данном случае наличие ТУ лучше, чем отсутствие какого-либо стандарта.

Польза рыбы

Рыба для нас не просто продукт питания, но и лечебное средство. Поэтому каков ее химический состав для организма человека, совсем не безразлично. В зависимости от вида, ареала обитания, возраста, времени года, наличия корма и др., съедобная часть рыб содержит белков от 8,0 до 25 г %, жиров – от 0,2 до 30,0 г %.

Обозначения **г %** и **мг %** показывают, сколько грамм или миллиграмм соответствующего вещества находится в 100 г данного продукта.

Калорийность – от 69 до 326 ккал в 100 г. О витаминах и минералах говорить не приходится. Особенно о кальцифероле (витамин D). Так, в треске его 500 мг %, а в камбале, жирной сельди – от 4000 до 6000 мг %. Витамин D поступает с продуктами питания, но основной его объем синтезируется в коже человека при облучении солнцем или кварцевым облучателем. При недостаточном поступлении витамина D прежде всего страдает костная ткань.

В зависимости от содержания жира рыба бывает:

• **постная**, содержащая от 0,5 до 4,0 % жира – семейство тресковых (пикша и др.), белая рыба (камбала и др.), семейство окуневых (лещ, барабулька и др.);

• **полужирная** рыба жирностью от 4 до 10 % – сардины, форель и т. д.;

• **жирная** – лосось, в котором жира 12 %, тунец – 13 %, угорь – 25 %.

Для организма необходима Омега-3 – поставщик

полиненасыщенных жирных кислот. Ее много в скумбрии, лососе, печени трески и др., но ее избыток может нарушать обмен веществ.

В белке рыбы низкое содержание соединительных тканей, это в основном коллаген, который переходит в растворимую форму – желатин (глютин). Вот почему, кстати, заливная рыба (правильно приготовленная) вызывает восторг как своим видом, так и вкусом. А еще и великой полезностью. И не только для наших косточек и связок. Белки рыбы легко усваиваемы, полноценны, содержат лизин, триптофан, метионин и полезные аминокислоты. При этом в рыбе не меньше, чем в мясе, витаминов группы В.

> Ученые разных стран пришли к выводу: употребление рыбы или морепродуктов 3 раза в неделю снижает риск заболевания сердца, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой мочекаменной болезни, инсультов, воспаления поджелудочной железы и др. Рыбу (нежирную) рекомендуют включать в разгрузочные дни (диеты для похудения).

Рыба богата минеральными веществами. В некоторых из сортов рыб содержится чуть ли не вся таблица Менеделеева.

Выбирая рыбу, остановитесь на **нежирных** видах (и пресноводных, и морских). Мясо у этих рыб малокалорийно, но главное – в них наилучшим образом сочетается йод, медь, железо, марганец, фосфор, а также витамины D, E, B_{12}. Особенно хороши *треска, навага, окунь, судак, щука*.

Впрочем, **жирные** виды рыб, хотя и не используются в диетическом питании, особенно в части строгих диет, однако обладают целым рядом составляющих, которые крайне необходимы организму.

Чем опасна рыба

У рыбы и нерыбных морепродуктов есть, увы, недостатки, мешающие им занять трон самых-самых полезных продуктов. Так, используя рыбу в питании, нельзя не остановиться на роли **азотосодержащих, экстрактивных веществ** – их в мышцах рыб почти столько же, сколько в говядине. Вещества эти нужны. Тем не менее, и жареная, и отварная рыба, и бульон в определенной мере способствуют накоплению в крови остаточного азота, что отрицательно действует, если почки не совсем здоровы. С осторожностью по этой же причине надо относиться к рыбе и

женщинам в период беременности.

Экстрактивные вещества, содержащиеся в некоторых сортах рыбы препятствуют ее употребление, при подагре и мочекаменной болезни, кроме того, эти вещества сильнее возбуждают секрецию пищевых желез, чем то же их количество, содержащееся в мясе.

У хищных рыб в мясе накапливается *ртуть*, и чем рыба старше, тем больше в ней ртути. И вообще, ядовитых отходов моря в рыбе с каждым годом становится все больше.

> По последним данным исследователей, токсичнее всего *акула*. Поэтому не случайно американское Управление, занимающееся пищевыми продуктами и лекарствами (FDA), не рекомендует есть беременным женщинам любых акул, а также трех ее собратьев: *меч-рыбу, каваллу* и *лофолатилуса*.
>
> Считается, что ртуть, содержащаяся в этих рыбах в большом количестве, может подействовать негативно на развитие мозга у будущего ребенка.

К счастью, наши магазины не предлагают нам столь неоднозначный продукт. Так что будущие мамы в России на этот счет могут быть спокойны.

Рыба подвержена заражению *гельминтами (глистами)*, поэтому несоблюдение технологии кулинарной обработки чревато многим негативными последствиями. Поэтому, прежде всего надо тщательно чистить рыбу, не прикасаться немытыми после обработки рыбы руками к продуктам и инвентарю, не подвергающемуся впоследствии тепловой обработке (доски, ножи и т. д.).

Другие дары моря

К нерыбным морепродуктам относятся беспозвоночные и водоросли. Особенностью этих беспозвоночных является отсутствие позвоночника, разнообразное строение тела и размеры, специфический вкус мяса.

К **водным беспозвоночным** относятся:

• двустворчатые моллюски (мидии, устрицы, морские гребешки, сердцевидки);

• ракообразные (креветки, крабы, омары, лангусты, лангустины);

• моллюски головоногие (кальмары, каракатицы, осьминоги);

• иглокожие (трепанги, кукумария, морские ежи). К **съедобным водорослям** относятся:

• бурые;
• красные;
• зеленые.

О пользе и вреде всех этих продуктов будет рассказано в соответствующих главах – они настолько разные, что общей характеристики им дать невозможно.

> Следует умеренно потреблять нерыбные морепродукты (мидии, морские гребешки, креветки и др.), так как холестерин в них никуда не делся и ждет своего часа, действуя на организм и с пользой, и принося вред.

Чаще замороженные, чем только что выловленные

Любителей рыболовов у нас много, но все же чаще мы покупаем рыбу (не говоря о кальмарах, креветках и прочих обитателях морей) на рынках и в магазинах. А эти дары моря чаще поставляются в замороженном виде.

К сожалению, мы не знаем, какой способ заморозки применялся. Основных способов два – первичная и повторная.

Первичная заморозка предполагает появление рыбы через несколько часов после вылова в разделочном цехе. Ее чистят, разделывают и помещают в холодильник с температурой –36 ˚С.

Повторная заморозка предусматривает заморозку без обработки прямо на судне и хранении в рефрижераторе. Когда придет время, ее отправляют на завод, где размораживают, разделывают, снова морозят.

Риск развития патогенных микроорганизмов при втором способе больше. А при неправильных транспортировке и хранении, в результате которых разморозка-заморозка может проводиться еще и еще раз, этот риск возрастает в сотни раз.

> К сожалению, сколько раз размораживали и замораживали дары моря, которые мы покупаем, нам никогда не известно. Поэтому в обязательном порядке нужно соблюдать требования кулинарной обработки – тщательно промывать и обязательно подвергать высокотемпературной обработке (варить, тушить, жарить, запекать).

Информация с этикетки

Сырьем для замораживания являются выловленные обитатели рек, озер и морей, а также искусственно созданных водоемов. Эта информация есть на этикетке.

Не забудьте посмотреть **на дату изготовления, срок годности и способ хранения**. И, конечно, обязательно обратите внимание на **фирму-производителя**. Покупайте продукцию только известных фирм, там меньше подлога и риска покупки «кота в мешке».

> Как-то раз, решив сделать салатик с консервированным кальмаром, я открыла банку неизвестного мне производителя… и увидела, что в ней доверху налит «бульон» – неизвестная резко пахнущая жидкость. Никаких следов кальмара в банке обнаружить не удалось.

А вот **место** производства ничего не говорит – далеко не обязательно, что если на упаковке стоит, например, Южно-Сахалинск, то качество соответствует бренду – юридический адрес производителя (указанный на этикетке) может находиться за тысячи километров от места реального производства.

Как лучше готовить дары моря?

Домашняя разморозка

Принеся рыбу из магазина, поместите ее в холодильник на нижнюю полку и ждите день или два. Только при таком способе оттаивания рыбы вы сохраните вкусовые качества и полезные вещества.

Какого приготовления бывают дары моря

Рыба и нерыбные морепродукты весьма ценные для любого питания, в том числе и диетического, целью которого, как и любого другого, является обеспечение организма полезными веществами, приносящими здоровье, а значит, радость.

Рыба горячего копчения, консервированные омары, салат из водорослей… Способов приготовления лакомств из продуктов моря множество. Тем не менее, иногда важно (по крайней мере, для здоровья) понимать, что именно мы покупаем.

Наличие полезных и вредных веществ в продукте определяется способом их приготовления (табл. 1).

Таблица 1. Некоторые способы промышленных и домашних заготовок даров моря

Группа	Продукт	Описание
Охлаждение	Охлаждение	Охлаждение продукта от +5 до +1°С, самая щадящая обработка для сохранения полезных веществ, подходящая для недолгого (1–2 дня) хранения свежих продуктов. При таком хранении свыше 3 дней в продукте размножаются патогенные микроорганизмы, так что без тепловой обработки такие продукты есть нельзя
	Заморозка	Охлаждение продукта до –18°С для длительного (до 6 месяцев) хранения. В процессе разморозки кристаллы льда тают, и с ними уходит около половины всех полезных веществ (витамины, микроэлементы)
	Шоковая заморозка	Резкое охлаждение продукта до –35–38 °С (обычно жидким азотом) и дальнейшее длительное (больше года) хранение его при температуре –18°С. Поскольку кристаллы льда здесь гораздо меньше, продукты при правильной разморозке сохраняют практически все свои полезные вещества
	Сублимация	Глубокая заморозка с последующим вакуумным вымораживанием влаги, в результате чего продукт теряет до 90% своего веса, сохраняя большинство полезных веществ
Консервирование	Консервы	Стерилизованные продукты (обычно в герметичной таре), специально обработанные (чаще всего высокотемпературно) для угнетения жизнедеятельности портящих продукты микроорганизмов
	Пресервы	Нестерилизованные (не подвергаемые тепловой обработке) продукты с небольшим сроком хранения
Соление	Засолка	Консервация (обеззараживание для длительного хранения) продукта с помощью соли
	Пряный посол	Засолка с добавлением различных пряностей и приправ (лавровый лист, молотый перец, имбирь, лук, кориандр, горчица, укроп, душица и т. д.)
Копчение	Горячее копчение	Обработка продукта нагретым (50–120 °С) дымом в течение 6–8 часов
	Холодное копчение	Обработка предварительно посоленного продукта холодным (15–20 °С) дымом в течение 1–3 суток
	Быстрое копчение	Запекание на естественном огне или электрическом жаре продукта, обработанного предварительно ароматизатором «жидкий дым»
Сушка	Сушение	Испарение влаги из продукта путем проветривания при нагревании или естественной температуре воздуха, которая производится на свежем воздухе или в специальных аппаратах
	Вяление	Метод холодной сушки продуктов на открытом воздухе, под лучами солнца, от 2 дней до 2 недель
	Таранька	Предварительно засоленная вяленая рыба (обычно вобла, сазан, плотва, тарань)

Группа	Продукт	Описание
Жарка	Обжаривание	Термическая (140–150 °С) обработка продуктов в масле или жире (7–10% от массы основного продукта)
	Пассерование	Обжаривание мелкопорубленных продуктов в раскаленном (110–120°С) масле для получения однородной массы
	Фритюр	Быстрая обжарка путем полного погружения продукта в раскаленный (170–180 °С) жир
	Стирфрай	Быстрое обжаривание продукта до готовности в воке (сковороде с высокими бортами) при постоянном перемешивании
	Шашлык	Обжаривание продукта (обычно без добавления жиров), насаженного на шпажки над грилем (электрическом, газовом или с раскаленными углями)
	Тушение	Продукт быстро слегка обжаривается, затем добавляется влага (вода, бульон), и блюдо доводится до готовности на слабом огне
Закуски	Снэк	Блюда легкого «перекуса» (таранька, сушеные кальмары и т. д.)
	Рулеты, суши, роллы	Рулеты из рыбы и морепродуктов, часто с добавлением специй и «неморских» продуктов (овощи, крупы и т. д.)
	Салаты	Смесь двух и более нарубленных свежих и/или приготовленных (консервированных, вареных, жареных и т. д.) продуктов с добавлением масла, специй, соусов и т. д.

Каждый способ сохранения продуктов влечет за собой и положительные, и отрицательные последствия. Вы сами можете выбрать – что для вас важнее: набить желудок или насытить организм полезными веществами (белками, незаменимыми аминокислотами, витаминами, микроэлементами). Совместить то и другое – увы, удается крайне редко:

• **свежие продукты** – содержат все полезные элементы, заложенные в них природой, но также и разнообразные патогенные бактерии, которые активно размножаются при длительном (свыше 2 часов) хранении. Кроме того, свежие продукты не всегда можно доставить в магазин или к нашему столу, они могут быть невкусными, и далеко не все нормально перевариваются нашим организмом;

• **консервирование** способно уничтожить до 90 % всех полезных веществ (особенно витаминов) и патогенных микроорганизмов, зато консервы можно очень долго хранить – от 6 месяцев до нескольких лет, часто при комнатной температуре;

• **пресервы** не стерилизуются, благодаря чему в продукте сохраняются почти все белки, витамины и микроэлементы, впрочем, и вредные бактерии тоже. Срок хранения небольшой – никогда не покупайте пресервы с просроченными сроками реализации и не храните их в холодильнике больше 2 дней;

• **замороженные продукты** – в зависимости от степени заморозки теряют от 5 до 50 % полезных веществ, зато могут дольше храниться (от 2 дней до года и более). Опасность представляет неправильные транспортировка или хранение (например, разморозка с последующей заморозкой – отличная среда для патогенных бактерий). Даже просто хранение замороженных продуктов при температуре выше, чем –18 °С,

позволяет некоторым болезнетворным бактериям размножаться. Разморозка при комнатной температуре для витаминов полезнее, но оставляет время для развития болезнетворных микробов, ну, а разморозка в микроволновке на 90 % убивает и то, и другое;

• **засоленные** дары моря сохраняют до 80 % полезных веществ, а вот большинство бактерий пережить этого не может. Такой продукт может довольно долго (до 2 лет) храниться даже в негерметичной упаковке. Однако есть его сложно – нужно либо разбавлять другими продуктами, либо промывать и отваривать;

• **копчение** – крайне нежелательный для здоровья продукт, хотя он и радует наши вкусовые пупырышки. Натуральное копчение насыщает продукты канцерогенами, поэтому любовь к такой еде часто приводит к раку и другим заболеваниям. Кроме того, копчение (даже холодное) уничтожает не только патогенные микроорганизмы, но и полезные вещества. Сейчас делают специальные ароматизаторы, позволяющих коптить гораздо быстрее и придавать продуктам копченый вкус, однако, несмотря на все утверждения производителей, это не самый здоровый продукт, так что тем, кто борется за здоровый образ жизни или имеет хронические заболевания (не говоря об острых), от копченых вкусняшек лучше отказаться;

• **сушка** вместе с патогенной микрофлорой тоже уничтожает множество полезных элементов. Исключение составляют только сублимированные продукты, но вряд ли вам понравится питаться, словно космонавту, только разведенными в воде порошками, да и в магазинах у нас (в отличие от большинства других стран) сублимированные продукты пока продаются редко;

• **жареные** продукты очень вкусны, но пользы от них немного, особенно если вы используете для этого вредные для здоровья маргарины и кулинарные жиры – чтобы уменьшить вред, старайтесь жарить на растительном масле.

Чтобы ни у кого не было иллюзий, скажу сразу, что употребление маргарина и кулинарных жиров для здорового питания, не говоря уже о лечебных диетах, не рекомендуется. Ведь в результате гидрогенизации происходит ломка и перекручивание молекул жирных кислот и, как следствие, получаются вредные трансжиры. Недаром молекулы, из которых они состоят, метко окрестили молекулами-уродами. Ученые доказали, что трансжиры могут вызывать целый ряд серьезных заболеваний, начиная от снижения иммунитета и заканчивая сердечно-сосудистыми, и, конечно,

эндокринными, включая диабет.

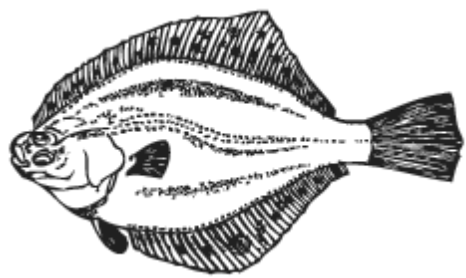
Как видим, одновременно и вкусно, и полезно поесть удается не всегда. Но сохранять баланс нужно хотя бы стремиться. Например, подвергая дары моря высокотемпературной обработке (чтобы избавиться от патогенных микроорганизмов), вы убиваете витамины (хотя другие ценные вещества в продукте остаются), поэтому разнообразьте свой стол вкусными и целебными приправами, гарнирами и салатиками.

В этой книге вы найдете множество рецептов, которые сохраняют хотя бы часть полезных веществ, которые есть в дарах моря и которые помогают нашему организму напитаться важными витаминами, микроэлементами и другими веществами, нужными ему для здоровья и нормального функционирования.

Рыба и икра

Морской язык, он же рыба-«соль»

Нежирные сорта рыбы, а к ним и относится морской язык, входят в перечень продуктов стандартной диеты. В своем первозданном виде морской язык покрыт длинными плавниками с острыми колючками. В наших магазинах эта рыба продается в виде замороженного филе, поэтому им и будем пользоваться. Морской язык известен давно. Он своим видом напоминает подошву, поэтому и в Древнем Риме, и во Франции эту рыбу называют «соль», что в переводе означает «подошва». А вообще-то, он похож на камбалу.



Морской язык – красивый и плоский, имеет отменный вкус. Мясо морского языка плотное, но нежное. Вес небольшой, от 200 до 800 г. Воды в нем 80 г %, белков – 18 г %, жиров – 1,33 г %. Он богат калием (435 мг %), йодом и др. Калорийность – 88 ккал. Эта рыба снабжает организм полноценными белками и минеральными веществами. В частности, большое количество йода благотворно действует на нормализацию работы щитовидной железы. Лучшее, что можно сделать из мелкого морского языка, это жарить его во фритюре целиком, а более крупные рыбы – бланшировать и готовить на пару. Вот один из многочисленных рецептов.

Жареный морской язык

Что нужно:

• морской язык мелкий – 4 шт.;
• яйца – 2 шт.;
• мука – 100 г;
• растительное масло – 100 г;
• лимон – 1 шт.;
• кинза – несколько веточек;
• соль;

• перец.

Для соуса:
• бульон куриный – 200 г;
• сливки жирные – 200 г;
• мука – 1 ст. л.;
• брынза – 50 г;
• соль;
• перец.

Как готовить:

Морской язык посолить и поперчить. Взбить венчиком яйца. В сковороде хорошенько разогреть масло. Рыбу вначале обмакнуть в смесь яиц, а затем панировать в муке. Обжарить. Выложить на бумажное полотенце, а затем в тарелки.

И не забудьте про **соус**. И если, перефразируя пословицу, сказать, что рыба – это голова, то соус – это шея. А это значит, что куда шея повернет, то это вы и увидите. Итак, соус. Бульон добавить в сливки, загустить мукой. Небольшое количество смеси посолить, поперчить и ввести в оставшуюся смесь. Взбить. Варить на медленном огне до состояния крема средней густоты. Положить мелко нарезанную брынзу. Рыбу в тарелках гарнировать овощами, дольками лимона, кинзы. Соус подать в отдельной посуде.

В качестве **гарнира** можно использовать то, что вам больше любо. Хороши и зеленый горошек, и белая фасоль в собственном соку, и фасоль стручковая, и разогретые замороженные овощи из пакетов (брокколи и прочие вкусняшки).

Результат:

Отменное блюдо, калорийность которого повышена за счет гарнира и соуса. Обеспечивает организм белками, жирами, углеводами и минеральными веществами, а также витаминами.

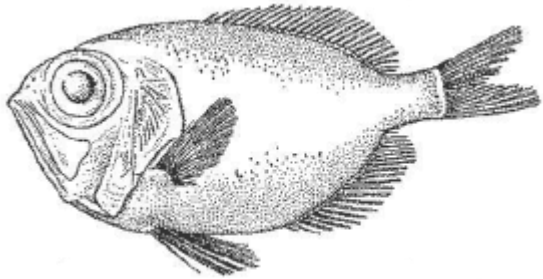
Сибас, дорада, клыкач

Сибас, он же морской волк, а также лаврак, бранзино, спигола, относится к окунеобразным. Его длина достигает 1 м, а вес может доходить до 12 кг, но такую рыбку в магазине не встретишь. Обычно мы довольствуемся сибасом длиной от 25 до 40 см, весом от 300 г до 4 кг. И это хорошо – ведь, в сущности, чем мельче сибас, тем полезнее (по крайней мере, вредных для здоровья тяжелых металлов в нам существенно меньше).

По качеству и вкусу наилучшим сибас бывает в предзимний период, когда он успевает восстановиться после нереста. Сибас – хищник, особенно ему нравится скумбрия. Сейчас сибас выращивают в водоемах. Лучшим весом для рестораторов считается полукилограммовая рыбка. Она толстенькая и коротенькая, и готовят ее целой тушкой. В сибасе мало костей, мясо плотное.

> В Израиле создали искусственный водоем прямо в пустыне на месте пробуренной скважины с водой, похожей на морскую. Конечно, этот водоем – труд не одних только фермеров. Ученые поработали и предусмотрели все: и состав воды, и питание, и охрану здоровья рыбы.

Сибас универсален. Его можно жарить в масле на сковороде, на гриле, в духовке, завернув вместе с овощами и специями в фольгу. Также можно готовить и **дораду**. И соусы можно использовать любые: кислые, сладкие, острые.

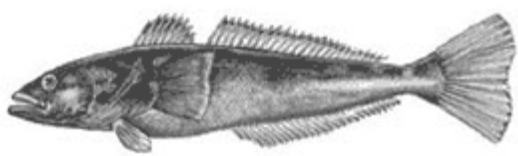


А гарнир разнообразный: картофель, рис, любые овощи. Только не увлекайтесь чесноком.

Химический состав сибаса такой: воды – 77,1 г %, белков – 18,2 г %, жиров – 3,3 г %. Калорийность – 103 ккал. В сибасе много калия – 300 мг %, кальция – 120 мг %, натрия – 75 мг %, фосфора – 220 мг %, железа – 0,9 мг %. Витаминов: РР – 1,6 мг %, B_1 – 0,11 мг %, B_2 – 0,12 мг %, B_6 – 0,13 мг %.

> Сейчас на полках супермаркетов появился *чилийский сибас*. Так знайте, *рыбыс таким названием не существует*, а то, что продают, никакого отношения к сибасу не имеет.

Настоящее название этой рыбы – **патагонский клыкач –** и вылавливается она действительно у берегов Чили. И она тоже очень вкусная!



Химический состав клыкача такой: воды – 68,2 г %, белков – 14,4 г %, жиров – 16,1 г %, то есть 100 г этой очищенной рыбы обеспечивают около трети потребности организма в белках и жирах. В клыкаче много калия (360 мг %), а также кальция (40 мг %), натрия (100 мг %), фосфора (220 мг %), железа (1,3 мг %). С витаминами в клыкаче тоже все в порядке. Например, витамина РР – 2,3 мг %, B_1 – 0,07 мг %, B_2 – 0,09 мг %, B_6 – 0,1, B_9 – 10 мкг %.

Рыба очень нежная. Пищевых волокон не содержит.

Калорийность – 203 ккал.

Фаршированный сибас (дорада)

Что нужно:

• рыба – 1 шт.;
• лук – 200 г;
• соевый соус – 20 г;
• грибы свежие – 20 г;
• щавель – 20 г;
• масло растительное – 50 г;
• лимон – 1 шт.;
• имбирь – 2 × 2 см;
• банан – 1 шт.;
• помидоры – 2 шт.;
• соль.

Как готовить:

Рыбу вычистить. Освободить от костей. Замариновать в соевом соусе и натертом имбире в течение 30 минут.

Приготовить фарш. На сковороду налить масло, потушить грибы, когда они будут готовы, опустить мелко нарезанный лук и тушить 2–3 минуты, непрерывно помешивая. Добавить нарезанный щавель, посолить.

Рыбу нафаршировать, а чтобы фарш не высыпался, перевязать ее шпагатом, слегка обжарить с двух сторон. В разогретую до 180 °С духовку поставить сковороду с рыбой и запекать 15–20 минут. Снять осторожно шпагат, выложить на блюдо. Гарнировать дольками лимона.

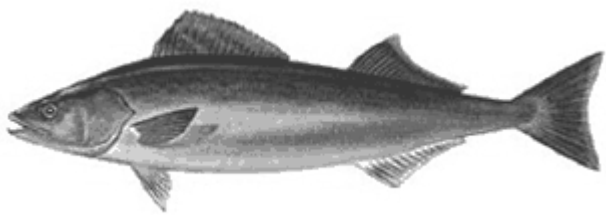
Для **соуса** банан очистить, размельчить в блендере вместе с помидорами, капнуть лимонный сок.

Результат:

Диетический продукт, так как сибас (дорада) относится к нежирным рыбам и включен в стандартную диету. При заболевании желудка с повышенной кислотностью заменить щавель на брокколи (не стоит использовать щавель и при заболеваниях почек). И вообще, если уж быть абсолютно честным, то щавель вообще не стоит подвергать тепловой обработке.

Черная треска (угольная рыба)

Черная треска… звучит красиво и заманчиво, почти совсем как черная икра. А вот угольная рыба – проза жизни, особенно нашего прошлого быта, когда печи надо топить углем, а это, скажу вам, не самое приятное занятие. На самом деле, черная треска и угольная рыба это одно и то же, при этом она очень вкусная. А если эта рыба еще родом из Тихоокеанского региона вблизи берегов Аляски, который и сегодня остается экологически чистым местом, то это уже праздник. В этих местах, отдаленных от сильно загрязненной атмосферы, и вода другая, и воздух другой. Сейчас она стала продаваться в наших магазинах – не проходите мимо, обязательно попробуйте этот изысканный деликатес.



Рыба эта содержит белков – 12,2 г %, жиров – 11,6 г %. Много в ней калия – 450 мг %, кальция – 30 мг % и фосфора – 220 мг %, а также и железа – 1,2 мг %.

Калорийность ее 220 ккал.

Угольная рыба (черная треска), запеченная в фольге

Что нужно:

• филе рыбы – 1 кг;
• оливки без косточек – 200 г;
• оливковое масло extra virgin – 75 г;
• лимон – 1 шт.;
• укроп – 1 пучок;
• семена укропа – 0,5 ч. л.;
• семена зиры – 0,5 ч. л.;
• тмин – 1/4 ч. л.;
• чеснок – 1 большой зубчик;
• перец, соль.

Как готовить:

Мелко нарезать укроп, добавить семена укропа, зиры, тмина,

мелко нарезанный чеснок, перец, соль, масло и готовить в сковороде с толстым дном на очень маленьком огне под крышкой в течение 10 минут. Остудить.

Рыбу разрезать на 4 части.

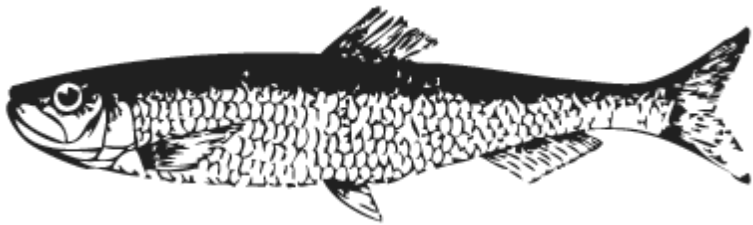
Взять 4 листа фольги размером 30 20 см, смазать их маслом, положить на каждый из них кусок рыбы, по 1/4 части тушеного укропа, оливок и лимона. Тщательнейшим образом закрыть конверт, но не плотно, так, чтобы внутри образовался маленький домик. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 15–17 минут.

Результат:

Он весь в конверте. Вкус отменный. А о полезности продукта говорит его состав и способ приготовления.

Лососевые

Чтобы кто ни говорил, а лососевые **(атлантический лосось и тихоокеанские кета, горбуша, чавыча, кижуч)** для диетического питания необходимы.



Вижу недоуменные лица некоторых читателей, которые поднимают брови: «Жирная рыба? Какая же это диета?»

Да, даже в относительно строгие диеты лососевые проникли благодаря своим уникальным питательным свойствам, в частности, чтобы организм усвоил кальций, ему нужен витамин D, который поступает в организм под воздействием солнечных лучей. И когда этих самых лучей не хватает, то без жирных сортов рыбы и рыбьего жира – носителей витамина D – не обойтись.

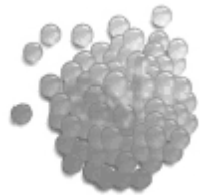
Как готовить лососевых?

Лососевые готовятся очень просто, и все потому, что само мясо этой рыбы так вкусно и ароматно, что сдабривать его специями и прочими ароматными продуктами нет надобности. Соль, черный перец – вот и все. Правда, если будете готовить *на гриле*, то семгу надо замариновать на 30 минут, например, с использованием белого вина с добавлением свежего имбиря. Маринование нужно для того, чтобы рыба на гриле находилась всего минуты две (по одной минуте с каждой стороны).

Диетическое блюдо получится, если запечь любую из лососевых в *духовке*, завернув в фольгу или пакет для запекания вместе с овощами, которые вам по душе (морковь, картофель, репа, брюква и т. д.). Всего-то надо подержать конверт с рыбой и овощами в духовке минут 15 при 200 ˚С – и сразу же можно есть.

В икре, «как в Греции, есть все»!

Икра различных видов рыб по питательности никому не уступит.



Известны четыре основных вида икры: *черная, красная, розовая* и *желтая (частиковая)*.

Высока калорийность черной (осетровой – осетра, севрюги, белуги) икры составляющей 280 ккал. Чуть менее – 270 ккал у красной икры (в основном, лососевой дальневосточной – горбуши, чавычи, кеты и др.).

Самая дорогая икра *черная, зернистая белужья*. Икринки у нее одна к одной. Цвет темно-сероватый, вкус – нет слов. У *осетровой икры* зерна мельче, цвет золотисто-желтый. Очень вкусная и подешевле – *икра севрюжья*.

Паюсная икра самая зрелая. Оттого что ее после посола давят в чанах, икринки становятся плоскими и плотными.

Польза икры

• Любая икра богата полиненасыщенными жирными кислотами (Омега-3, Омега-6), которые кроме того, что обогащают пищевой рацион, являются незаменимыми для улучшения мозговой и сердечной деятельности, в частности, предотвращают тромбообразование.

• На икру приятно смотреть, а поедая ее, еще и улучшать зрение.

• Икра, особенно черная, богата железом, поэтому она нужна тем, кому надо поднять содержание гемоглобина в крови.

• Ученые доказали, что икра уменьшает риск возникновения некоторых видов раковых опухолей.

• Все боятся холестерина. Везде и во всем. Не надо. Это нужная и необходимая составляющая нашего рациона. Только меру не нужно забывать. Впрочем, в икре есть лецитин, а он

частично нейтрализует действие «плохого» холестерина.

• Есть опасения, что икра вредна беременным. Это не так. Для питания беременных женщин она рекомендована как источник легкоусваиваемых белков, витаминов и минеральных солей.

Как икру солят

Покупаем мы икру в основном в маленьких баночках (жестяных, стеклянных, керамических), но туда она попадает уже готовой. Почему? Законный вопрос. Стерилизовать ее в банках нельзя, так как белки икры просто свернутся, и икра потеряет не только любимый вкус, но и цвет. Поэтому икру предварительно солят в насыщенном растворе соли. Содержание соли в икре должно быть 4–8 %. При меньшем количестве соли икра быстрее портится, а при большем – теряет свои лучшие вкусовые качества.

Для большей стойкости в икру добавляют консерванты. Раньше для этой цели использовали буру, но она крайне вредный для организма элемент, поэтому теперь ее не применяют. Кстати, соль тоже консервант. А для ее усиления придумали пищевые добавки, говорят, безвредные (сорбиновая кислота Е200, бензоат натрия Е211). Только все равно надо соблюдать температурный режим хранения – 6–8 ˚С.

А еще икру для лучшей сохранности пастеризуют (прогревают до 70 ˚С). Свойства продукта, опять же говорят, существенно не меняются.

Как икру едят

Кто как может. А если серьезно, то подают ее на колотом льду, охлажденной, но не замороженной.

Лучшими друзьями икры считаются блины или слегка поджаренный хлеб. И никакого лимона!

Если диета требует ограничения в жареной пище, то вместо поджаренного хлеба следует использовать цельнозерновые хлебцы, а вместо блинов можно просто нафаршировать икрой вареное яйцо.

Ограничения и противопоказания

При заболеваниях почек, гипертонической, ишемической болезни сердца вредно не только большое, но и незначительное содержание соли. Поэтому объем съедаемой икры надо ограничить, а в некоторых случаях

– исключить.

В черной икре много пуринов, способствующих образованию камней в почках. Так что не ешьте черную икру каждый день.

Крабовые палочки

Да, это красиво, полезно, просто, дешево. Мы их все любим, пусть название и сбивает нас с толку. Да, называются они «крабовыми», но это продукт не из крабов, а из рыбы.

Первые письменные упоминания об исходном продукте для современных крабовых палочек датируются 1100 годом. И имя ему *сурими*, которое в переводе с японского звучит строго и буднично – «промытая рыбная смесь» (кстати, слово *сурими* произносится в Японии с ударением на последнее «и»).

Итак, изначально сурими замышлялся как натуральный продукт, каковым он еще и является, но не всегда. Настоящий сурими получают из перемолотого, промытого, очищенного от жиров и примесей и затем отжатого филе белой рыбы, чаще всего тресковых пород. Тепловой обработке фарш не подвергается, и в нем сохраняются все ценные вещества, которые есть в свежей рыбе. А это значит: йод, железо, цинк, хром, молибден, никель и, конечно, калий, магний с кальцием и фосфором. Как вы заметили, этот фарш никогда рядом не стоял с крабами. Так при чем здесь этот продукт, который называется морепродуктом? Все дело в добавках.

Даже самые средненькие крабовые палочки имеют крабовый запах и вкус. Такой роскошью современная пищевая индустрия располагает благодаря пищевым добавкам (усилителями, стабилизаторам вкуса, красителям и др.). Промышленность создала продукт, имитирующий крабовое мясо. И пошло, и поехало. Европа и Америка, затем и Россия увлеклись не на шутку выпуском крабовых палочек. И они стали самым популярным продуктом из сурими. Тогда как в Японии среди всех продуктов из сурими на долю крабовых палочек приходится лишь 10 %.

В Японии сурими является сырьем для одного из самых популярных национальных продуктов – *кома-боко* (плотные

рыбные лепешки, приготовленные на пару). В давние времена сурими помещали в стебли бамбука, которые после этого запекали над огнем. Затем бамбук разламывали и получали из вынутого содержимого прекрасный продукт с удивительными полезными свойствами, соединивший в себе и рыбу, и богатство бамбука. Вот вам и палочки.

Сейчас этот способ приготовления сурими не используется, но этот фарш остается крайне востребованным продуктом в кухне Японии. Местные повара с помощью комабоко виртуозно имитируют блюда из других морских обитателей (кальмаров, креветок и даже омаров). Эти блюда – образец красоты и изысканности, и даже профессиональные дегустаторы зачастую с трудом обнаруживают имитацию. Ведь блюда имеют все показатели: цвет, запах, консистенцию, вкус морепродукта, за которого себя выдают.

В России крабовые палочки готовят из сурими, приобретаемого в Канаде, США, Аргентине. Это нормальный фарш, чего не всегда скажешь о продукции Китая, где некоторые недобросовестные поставщики вместо рыбного фарша поставляют продукт, включающий соевый белок, крахмал, яичные белки, пищевые добавки.

Как выбирать крабовые палочки

Обратите внимание на внешний вид и цвет. Крабовые палочки должны быть аккуратными, цвет без желтых и серых оттенков. Палочки должны быть окрашены в розовый цвет только с одной стороны.

Палочки не должны быть сморщенными, растрескавшимися.

Проверьте добросовестность производителя: сурими обладает эластичностью, и если его много, палочка просто трескается на сгибе, в противном случае она ломается (явно не пожалели крахмала).

Настоящая крабовая палочка напоминает скрученную ленту. Попробуйте ее развернуть. Не получилось? Вместо ленты липкая масса? Все ясно. Вас потчуют крахмалом и добавками, которые способны вызвать аллергию, а при частом употреблении – и хронические заболевания.

> Покупайте крабовые палочки в герметической упаковке, и если кроме палочек в ней обнаружите лед и снег – не покупайте, так как это значит, что продукт был повторно заморожен, и он потерял вкусовые и полезные

качества, да к тому же, в нем возможно наличие вредоносных бактерий, которые **страшнее** и крахмала, и сои, и добавок.

Обратите внимание на производителя продукта и покупайте те крабовые палочки, которые выпущены известными фирмами.

И, конечно, внимательно читайте информацию на упаковке.

> Обратите внимание – написано ли в составе слово «сурими», и на каком месте оно стоит. В списке ингредиентов первым всегда стоит тот, кто обладает большим объемом и является основной частью. Если слово сурими стоит на втором месте или вообще не указано, откажитесь от покупки, даже если пакет красивый и яркий.

Крабовые палочки, изготовленные по всем правилам, ценный, полезный продукт. Постарайтесь в огромном ассортименте найти настоящий продукт.

Крабовые палочки в кляре

Что нужно:

• крабовые палочки – 1 пачка (400 г);
• сок лимона – 1 ст. л.;
• мука – $^2/_3$ стакана;
• молоко (теплое) – $^2/_3$ стакана;
• яйцо – 3 шт.;
• растительное масло – 4 ст. л.;
• сахар, соль, перец.

Как готовить:

Крабовые палочки замариновать в растительном масле и лимонном соке. Посолить, поперчить, добавить 0,5 ч. л. сахара и поставить в холодильник на 20 минут. Для кляра муку, молоко, яйца, сахар, соль перемешать. Палочки окунуть в кляр и жарить на растительном масле (сковорода должна быть хорошо разогрета) до образования румяной корочки. Подать на стол можно с вашим любимым соусом (майонезом, соевым соусом и т. д.).

Салат из крабовых палочек с кукурузой

Что нужно:

• крабовые палочки – 200 г;
• кукуруза вареная – 1 банка;
• рис вареный – 200 г;

• яйца вареные – 3 шт.;
• лук – 1 шт.;
• майонез – 200 г;
• соль, перец.

Как готовить:

Крабовые палочки, яйца и лук мелко нарезать, смешать с рисом. Заправить перцем, солью, майонезом.

Рулет из крабовых палочек и шампиньонов

Что нужно:

• крабовые палочки – 400 г;
• яйца – 5 шт.;
• молоко – 2 стакана;
• шампиньоны маринованные – 300 г;
• масло растительное – 3 ст. л.;
• укроп – 1 пучок;
• соль, перец.

Как готовить:

Приготовить омлетную массу из яиц, молока, рубленого укропа, соли.

Крабовые палочки нарезать мелко. Духовку разогреть до 200 °С. Противень (сковороду) смазать маслом и вылить омлетную массу. На нее уложить крабовые палочки. Поперчить и запекать до готовности (приблизительно 10 минут). Еще теплый омлет скрутить в рулет и нарезать на куски. Выложить «пенечки» на тарелку, украсить шампиньонами.

Крабовые палочки «под шубой»

Что нужно:

• крабовые палочки – 200 г;
• яйцо вареное – 5 шт.;
• сыр – 100 г;
• лук – 1 шт.;
• яблоко – 1 шт.;
• масло сливочное – 50 г;
• майонез – 200 г.

Как готовить:

Отделить вареные белки от желтков, натереть белки и уложить ровным слоем на дно блюда. Сверху посыпать мелко нарезанным луком и смазать майонезом. Далее, положив натертые сыр и замороженное сливочное масло, также полить их

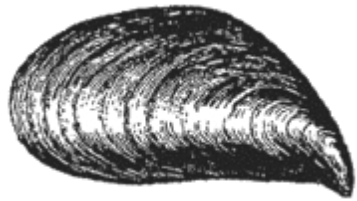
майонезом. Следующий слой – натертое кислое яблоко. Затем – крабовые палочки, нарезанные кружочками (развернув которые, получится лапша), сверху посыпать натертыми желтками.

Если дать блюду постоять 2–3 часа, то лук промаринуется майонезом и не будет пахнуть.

Двустворчатые моллюски

Мидии

Мидии – морские двустворчатые моллюски. Тот, кто любит морепродукты, неравнодушен и к мидиям.



Мидии живут в умеренной и тропической воде Мирового океана. На территории России мидии добываются в Черном море и на Дальнем Востоке. Кроме того, мидии широко выращиваются на специальных фермах многих стран (Франции, Бельгии, Японии и др.).

Мидии очень полезный продукт для человека, и их регулярное употребление в пищу позволит обеспечить организм ценнейшими веществами. Мидии полезны и здоровым, и больным. Иными словами, употребление мидий при любом состоянии здоровья весьма полезно.

• Если боретесь с лишними *калориями* – включайте в рацион такой малокалорийный продукт, как мидии (77 ккал).

• Наличие в мидиях *высокоусваиваемых белков* (11,5 г %), *жиров* (2 г %, по большей части представленных полезнейшими *полиненасыщенными жирными кислотами*), *углеводов* (3,3 г %), не говоря уже о минеральном и витаминном составе, позволяет отнести этот продукт не к деликатесам, а в разряд необходимых составляющих в рационе питания людей, заботящихся о своем здоровье.

• Мясо мидий укрепляет *иммунитет*, удаляет из организма вредные вещества, в том числе и радионуклиды.

• Полезно мясо мидий для функционирования *мозговой деятельности*, для укрепления *зрения*, усиления *обменных процессов*.

• Мидии широко используются для лечения *артритов* за счет стимулирования *кровообращения*, выведения *шлаков*.

• Являясь источником природного йода, мидии полезны для лечения патологий *щитовидной железы*, для укрепления *сердца и сосудов*.

• Полезны мидии и для улучшения функционирования

нервных клеток и укрепления *нервной системы* в целом.

• Ученые утверждают, что мидии полезны тем, кто стремится к *деторождению*. Причем, блюда с использованием мидий одинаково полезны как женщинам, так и мужчинам. Иными словами, способны помочь зачатию.

• Содержание в мясе мидий большого количества полиненасыщенных жирных кислот уменьшает возникновение *атеросклероза, инсульта, инфаркта миокарда*.

• В мидиях содержится природные стимуляторы, которые помогают *восстановлению сил* после болезни.

• Народная медицина считает, что блюда из мидий, особенно с овощами, *омолаживают* организм.

Как готовить мидии

Те мидии, которые были *только что выловлены*, надо готовить в тот же день, когда их выловили, а до приготовления хранить в холодильнике.

Живые мидии из магазина надо обработать, положив под холодную проточную воду, и соскрести грязь с раковины.

> *Раковины мидий должны быть плотно закрыты.* Те, что полуоткрыты или повреждены – выбросьте без сожаления.
>
> И еще. Если после тепловой обработки раковина не хочет открываться – тоже выбросьте!

Готовят мидии на сильном огне в течение нескольких минут. Замороженные мидии – 7–10 минут, а свежие – 5–7 минут. Как только раковины раскроются – мидии готовы. Из раковины извлекают мякоть (мускул), мантию и жидкость. Мясо напоминает на вид белок сваренного яйца, но, в отличие от него, мясо мидий легкое, сладковатое на вкус.

Во многих рецептах мидии не вынимают из раковины, либо оставляют в ее одной половинке.

> Едят мидии и *сырыми*. Вкусно. Однако учитывайте, что мидии – это активный природный фильтр. Они пропускают через себя огромное количество воды, очищая ее от загрязнений, что неминуемо ведет к накапливанию в мидиях вредных веществ.

Обычно **некачественные мидии** можно определить по их внешнему виду и запаху. Если раковина ломкая, тонкая, окраска

светлая, а запах не вызывает никаких положительных ассоциаций – не покупайте.

Мидии, выращенные на фермах, менее опасны. Они больше месяца выдерживаются в проточной чистой воде, что позволяет вывести накопившиеся яды.

Суп из мидий

Что нужно:

• мидии мелкие – 1 кг;
• вино белое сухое – 1 стакан;
• сливки (33 %) – 1 стакан;
• яйцо – 1 желток;
• лук – 1 шт.;
• тимьян, петрушка – по 1 веточке;
• куркума – 0,5 ч. л.;
• соль, перец.

Как готовить:

Мидии с тимьяном, петрушкой, луком варить в вине, пока раковины полностью не раскроются (не раскрытые – не употреблять в пищу!).

Отвар процедить и довести до кипения на очень медленном огне.

Мидии остудить, вынуть из раковин.

Взбить сливки с желтком, влить в бульон, нагреть, но не кипятить. Приправить солью, перцем, куркумой.

Разлить по тарелкам, в каждую положив равное количество мидий.

Мидии с морковью и гранатом

Что нужно:

• мидии в раковинах – 16 шт.;
• морковь – 400 г;
• лук – 1 шт.;
• масло растительное – 3 ст. л.;
• сок лимонный – 1 ст. л.;
• гранаты – 1 шт.;
• кукуруза консервированная – 1 банка;
• перец, кориандр, гвоздика – по 0,5 ч. л.;
• соль.

Как готовить:

Мидии отварить, пока не откроются раковины. Вынуть из

раковин. Не раскрывшиеся раковины выбросить.

Морковь нарезать тонкими кружочками, лук нарезать крупно. Обжарить лук. Удалить его из сковороды. Положить морковь, специи, посолить. На медленном огне довести морковь до готовности. Вынуть из масла и положить на бумажную салфетку, чтобы стекло масло.

На тарелку выложить морковь, сверху мидии. Посыпать зернами граната. По краю тарелки вокруг разместить консервированную кукурузу.

Спагетти с морепродуктами

Что нужно:

• спагетти – 400 г;
• мидии – 200 г;
• филе кальмара – 200 г;
• креветки сырые – 200 г;
• мини-осьминоги – 200 г;
• помидоры черри – 200 г;
• томатный соус – 200 г;
• лук – 1 шт.;
• чеснок – 4 зубчика;
• оливки без косточек – 50 г;
• масло оливковое extra virgin – 4 ст. л.;
• петрушка, базилик – по 2 веточки;
• соль, перец.

Как готовить:

Обжарить мелко нарезанные лук и чеснок. Влить томатный соус, чуть перемешав, затем положить сверху очищенные креветки на 1 минуту. Добавить мидии и мини-осьминогов и готовить еще 1 минуту. Далее добавить нарезанных полосками кальмаров, измельченные оливки и зелень. Приправить солью, перцем. Спагетти отварить, смешать с содержимым сковороды. Подавать не мешкая.

Эскабеш по-португальски

Эскабеш – это любая рыба и морепродукты в маринаде.

Что нужно:

• мидии очищенные – 400 г;
• барабулька (филе) – 300 г (или филе любой другой рыбы);
• морковь – 1 шт.;
• лук – 1 шт.;

• перец красный сладкий – 1 шт.;
• перец зеленый сладкий – 1 шт.;
• цветная капуста – 200 г;
• чеснок – 5 зубчиков;
• растительное масло – 200 мл;
• яблочный уксус (4 %) – 200 мл;
• вода – 200 мл;
• лавровый лист, соль, перец.

Как готовить:

Перцы и морковь очистить, капусту разобрать на соцветия, чеснок очистить. Все ингредиенты, кроме лука, нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами. Мидии поместить в горячую воду и поставить на средний огонь на 2 минуты. Сняв с огня, остудить. В сковороду налить немного масла, разогреть и слегка обжарить лук и чеснок, затем добавить морковь, перец, капусту, посолить, поперчить. Оставить на плите на 15 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Добавить масло, уксус, лавровый лист.

В отдельной глубокой сковороде барабульку обжарить в течение 5 минут. Перемешать овощи с мидиями и отваром и залить барабульку. Остудить и поместить на сутки в холодильник, чтобы эскабеш хорошо промариновался.

Суп с мидиями с яйцом-пашот

Что нужно:

• мидии – 400 г;
• рыбный бульон – 1 л;
• яйца – 4 шт.;
• помидоры – 300 г;
• лук – 1 шт.;
• чеснок – 6 зубчиков;
• перец красный сладкий – 1 шт.;
• оливковое масло extra virgin – 50 г;
• яблочный уксус (4 %) – 60 мл;
• вода – 1 стакан;
• соль, перец.

Как готовить:

Нарезать помидоры, сладкий красный перец, лук кубиками. Чеснок раздавить и мелко покрошить. Лук и чеснок слегка поджарить, добавить помидоры и перец. Тушить около 1 часа. Мидии залить горячей водой и томить в течение 2 минут на небольшом огне.

Сварить яйца-пашот в течение 8 минут в большом количестве воды.

Яйца-пашот варятся без скорлупы, поэтому готовятся только из свежих яиц – старые (больше 3 дней) яйца в воде пойдут хлопьями, и яйца-пашот вы не получите. Чтобы яйцо правильно сварилось, лучше добавить в воду столовый уксус (из расчета 1 ч. л. на 1 л воды). Воду нагреть до кипения, влить уксус. Яйца разбивать по одному в половник и осторожно опускать в кипяток. Чтобы яйцо сразу не растеклось, можно крутануть воду и окунать яйцо в серединку получившейся воронки.

Варить 1 минуту, затем снять с огня, прикрыть крышкой и еще 7 минут держать в кипятке. Затем аккуратно выловите шумовкой все яйца. Не передерживайте в воде – желток внутри должен остаться почти жидким.

Рыбный бульон нагреть, заправить уксусом. На тарелки уложить овощи, на них – мидии, залить горячим бульоном и в середину положить по 1 яйцу-пашот.

Роллы с мидиями и морковью

Что нужно:

• мидии – 300 г;
• салат айсберг – 1 кочан;
• морковь – 2 шт.;
• оливковое масло extra virgin – 2 ст. л.;
• лимонный сок – 3 ст. л.;
• укроп, петрушка, кетчуп;
• соль, перец.

Как готовить:

Листья салата обдать кипятком и сразу облить холодной водой.

Морковь сварить, размельчить в блендере, затем смешать с маслом и лимонным соком.

Мидии отварить в подсоленной горячей воде в течение 2 минут.

На каждый лист салата уложить морковное пюре, на него мидии, свернуть в ролл. Разложить по тарелкам, полить кетчупом, поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Мидии с водорослями

Что нужно:

• мидии – 100 г;
• водоросли вакаме – 20 г;
• ламинария – 20 г;
• огурцы – 50 г;
• масло кунжутное – 15 г;
• уксус рисовый (3 %) – 15 г;
• соевый соус – 15 г;
• вино белое – 40 мл;
• масло оливковое extra virgin – 25 г;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• перец черный (горошком) – 1 г;
• соль.

Как готовить:

Мидии промыть, проварить в соусе из воды, оливкового масла, белого вина, рисового уксуса и перца в течение 2 минут, откинуть на дуршлаг. Мясо мидий вынуть из раковин, сбрызнуть лимонным соком. Огурцы нарезать кружочками, посолить, обсушить. Водоросли размочить, смешать с огурцами, соевым соусом, кунжутным маслом. Разложить по тарелкам. В середину тарелки положить мясо мидий, полить бульоном, в котором готовились мидии.

Чаудер с мидиями

Чаудер – это густой суп с моллюсками и беконом (ветчиной).

Что нужно:

• мидии готовые – 500 г;
• лук – 2 шт.;
• помидоры – 1 кг;
• перец красный сладкий – 1 шт.;
• сельдерей черешковый – 1 черешок;
• картофель – 0,5 кг;
• масло растительное – 2 ст. л.;
• бульон рыбный – 1 л;
• ветчина – 100 г;
• вода горячая – 0,5 л;
• соль, черный перец.

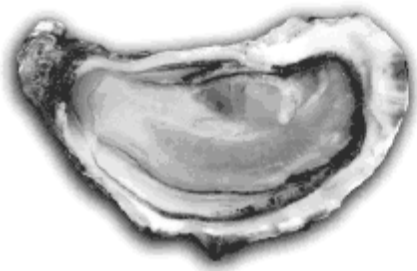
Как готовить:

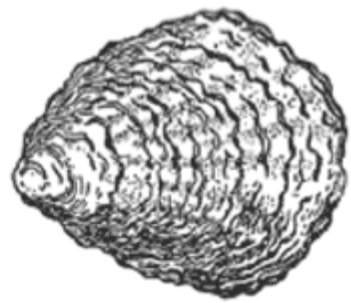
Готовые мидии промыть кипяченой водой, мелко нарезать. Также мелко нарезать ветчину. Лук, перец красный сладкий,

картофель, сельдерей нарезать кубиками. В кастрюле с толстым дном разогреть масло и положить ветчину, обжарить 2 минуты, добавить лук, черный перец, сельдерей. Потушить до мягкости 5 минут, влить горячую воду и бульон. После закипания положить картофель. Помидоры мелко нарезать, потушить в сковороде 7 минут, добавить к остальным овощным ингредиентам. Положить мидий, проварить 2 минуты. Посолить, поперчить.

Устрицы

Устрицы принадлежат к семейству морских двустворчатых моллюсков. Размер у них разный. Есть гигантские – до 40 см, но, в основном, они 8–12 см. Живут устрицы в теплых водах Черного и Японского морей, Атлантическом, Индийском и Тихом океанах. Селятся они в зоне приливов и отливов.





Еще с древних времен устрицы, содержащие крайне необходимый человеческому организму полноценный белок (9 г %), были едва ли не единственным его источником для бедняков и жителей прибрежных территорий Средиземноморья. Но в середине XIX века устрицы стали пищей гурманов – придворная знать увлеклась ими как афродизиаком и истребляла устриц почем зря. К сожалению, это миф, ласкающий воображение тех, кто любит этих моллюсков (устрицы возбуждают нервную систему, а вовсе не усиливают половое влечение).

Но настоящее гурманство шире любого свода рецептов, и главное здесь (помимо абсолютной свежести продукта) еще аромат и знание мифологии. Например, мифа о том, что устриц едят только в месяцы с буквой «Р». А на самом деле, так решил французский король Людовик XV, который опасался, что популяции устриц вскоре грозит полное уничтожение. И не зря – если бы устриц не начали размножать и выращивать на специальных фермах, мы бы сегодня о них могли узнать только из летописей.

В наше время 9 из 10 съедаемых моллюсков выращены на устричных аквафермах. Для продажи устрицы выращиваются 4

года – к этому времени каждая из них достигает веса до 100 г. Во Франции этих моллюсков растят в промываемых садках, а в Испании – на канатах, свешивающихся в море со специальных планок. Причем устрицы одного района по своим вкусовым качествам разительно отличаются от устриц, выращиваемых на фермах другого.

Устрицы делятся на два вида: *плоские* (круглые) и *глубокие* (вогнутые). Плоские устрицы обитают на отмелях Средиземноморья и Атлантического океана. Этот вид труднее поддается разведению, и может поэтому, или по какой другой причине, гурманы любят именно их. А у вогнутых устриц, живущих в Испании (на юге Каталонии) и в бассейне Аркашон во Франции, мясо более плотное.

> Все устрицы – фильтраторы. Они пропускают через мантийную полость воду, концентрируя в своем теле соли тяжелых металлов.

Устрицы – продукт не дешевый. Возможно, в ближайшее время он станет более доступным. Калифорнийские ученые вывели устриц-гибридов. Они быстро растут и так же быстро размножаются. Кроме того, раковины этих гибридов хорошо и быстро открываются. Пока это только лабораторные исследования, которые планируется использовать на устричных фермах.

Чем полезны устрицы

Устрицы – низкокалорийный продукт (72 ккал на 100 г).

• Полезных и нужных организму жиров в них 2 г %.

• Химический состав устриц, как и всех моллюсков, впечатляет и обеспечивает им как утонченный вкус, так и эффективное воздействие на все системы организма, особенно нервную.

• В устрицах содержится большое количество витаминов группы В, играющих, в частности, большую роль в обменных процессах.

• Витамины А, D, Е, С, Р, РР необходимы для нормального функционирования не только иммунной, но и сердечно-сосудистой систем.

• В устрицах есть холестерин (50 мг %), однако другие вещества, содержащиеся в них, нормализуют в крови его уровень, а также снижают повышенный уровень сахара в крови.

• Наличие ненасыщенных жирных кислот в этих моллюсках

позволяет использовать их как продукт, служащий для профилактики раковых заболеваний.

• Гематологи отмечают пользу устриц во время лечения анемии, так как моллюски оказывают положительное влияние на кроветворную систему, тем самым борясь не только с анемией, но и с другими патологиями, возникающими в организме.

• При включении устриц в пищу повышается острота зрения, улучшается работа печени и почек, укрепляется костная ткань.

• Китайская медицина широко использует устриц для лечения отклонений в функционировании нервной системы, в частности, лечения головокружения, бессонницы, выработке организмом тестостерона, улучшающего мужскую репродуктивную функцию.

Противопоказания

Это, прежде всего, *индивидуальная непереносимость*.

Кроме того, в устрицах иногда могут встретиться бактерии, вызывающие *гастроэнтерит*.

Людям с *заболеванием ЖКТ и селезенки* также лучше обходить устрицы стороной.

Противопоказаны они и *беременным*.

Какие устрицы можно есть

Первое и главное в устрицах, употребляемых в пищу – это их свежесть, так как от этого зависит не только наличие пользы, но и вред. Раковина устрицы должна быть плотно закрыта, в противном случае устрица не съедобна.

Устрицы едят сырыми и вареными.

Варят их всего 1 минуту.

Сырые устрицы едят не разжевывая, а проглатывая.

На стол сырые устрицы подают обычно уже раскрытыми, используя для вскрытия тупой нож с закругленным кончиком.

Если устрица жива при открытии раковины, ее тело должно дрогнуть, а если этого не произойдет, значит, что она мертва и в пищу не годится.

Независимо от того, подают устрицы закрытыми или открытыми, к обычным столовым приборам всегда добавляются устричный нож и маленькая широкая вилочка.

Сырые устрицы подают на стол раскрытыми, выложив на тарелку, наполненную колотым льдом.

Устричный ликер

Устричный ликер – это жидкость, находящаяся в раковине, где живет устрица.

Когда открывают живую устрицу, внутри раковины обнаруживается немного жидкости с характерным вкусом и ароматом, так ценимым гурманам. Его выпивают прямо из раковины. Если устрицы не поедают сырыми, то этот сок сливают и добавляют в соусы.

Предупреждение

Устрицы **нельзя есть**, если они раскрылись во время транспортировки или хранения.

Устрицы **нельзя замораживать и долго хранить** – есть их можно только свежими!

Не стоит есть слишком **много** устриц (даже если это позволяет ваш карман и здоровье), особенно на ночь – устрицы оказывают возбуждающий эффект, поэтому их употребление часто приводит к бессоннице.

Устрицы с соусом из авокадо и лимона

Что нужно:

• устрицы – 12 шт.;
• авокадо – 1 шт.;
• лимон – 1 шт.;
• соевый соус – 1 ч. л.;
• петрушка – несколько стебельков.

Как готовить:

Устрицы открыть, слить и процедить жидкость, находящуюся в раковинах. Авокадо очистить, нарезать очень маленькими кубиками. С лимона снять цедру и выжать сок, смешать с соевым соусом, авокадо, соком устриц. Разложить смесь по раковинам, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Устрицы с имбирным соусом

Что нужно:

• живые устрицы – 6 шт.;
• лук (перья) – 100 г;
• кинза – пучок;
• сок лимона – 75 мл;
• сахар – 100 г;
• оливковое масло extra virgin – 50 мл;
• имбирь – 20 г;
• соль, перец чили.

Как готовить:

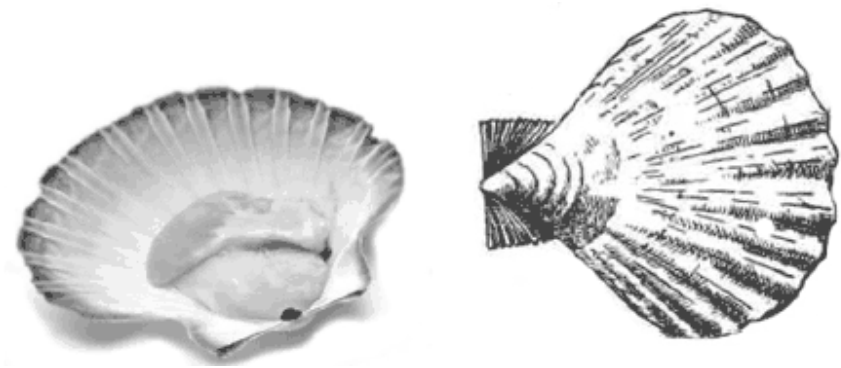
Для имбирного соуса в блендере размельчить имбирь, смешать с сахаром и 50 мл лимонного сока. Процедить через частое сито. Поставить в морозильник на 6–8 часов.

Кинзу и лук измельчить, добавить соль, оливковое масло, 25 мл сока лимона и взбить в блендере.

Устрицы открыть, подрезать мускул, вынуть из раковины, разложить устрицы по тарелкам. Полить соусом и посыпать замороженным имбирным соком, который легко соскребается с замороженного куска вилкой. Посыпать чили и сразу же подать.

Морской гребешок

Морской гребешок – двустворчатый моллюск, живет почти во всех морях и океанах. Наибольшая глубина, где нашли гребешков, это Курилы – Камчатский желоб Тихого океана (8100 м).



Все гребешки – фильтраторы. Один гребешок с диаметром раковины 4 см может профильтровать за час около 3 л воды, а экземпляр размером 7 см – до 25 л. Ежегодный объем промысла гребешка – 12 млн т.

Внешне морской гребешок напоминает устрицу, но отличия все же есть. Наружная поверхность раковины у гребешка покрыта выпуклыми валиками и веерообразными желобками, а внутри мантия – мясистая пленка, которая окутывает все части тела моллюска.

Морской гребешок – полезный продукт для приверженцев здорового питания.

• *Калорийность* морского гребешка (88 ккал), его *полноценные белки* составляют 17,5 г %, а *жиры* (2 г) включают *незаменимые жирные кислоты*.

• Он способствует профилактике и лечению *эндокринной, сердечно-сосудистой* и *нервной систем*.

• Гребешки очень активно используются для улучшения *обмена веществ*, укрепления *иммунной системы*.

• Гребешок – это источник нужных нашему организму веществ, таких, как *йод, магний, фосфор, цинк, железо, никель, кобальт*.

• В гребешках много *витаминов*, в том числе *группы В*, которые способствуют сохранению нашей *нервной системы* в надлежащем состоянии. Кроме того, например, витамин B_{12} (рибофлавин), содержащийся в гребешках, необходим для

сохранения *зрения*, а его недостаток приводит к *малокровию*.

> Морские гребешки в наш индустриальный век разводятся и в неволе, но процесс это сложный, так как в отличие от мидий и устриц, гребешки очень подвижны.

Лучшие морские гребешки – только что выловленные. Однако учитывая большую потребность в этом деликатесе во всем мире, людям пришлось научиться их замораживать и засаливать.

Как выбрать и очистить морского гребешка

Съедобными у морских гребешков являются икряной мешочек и мускул.

Из морского гребешка готовят различные вкусные блюда. Особенно этим славится французская кухня. Моллюсков используют для салатов, голубцов, пирогов, котлет, супов. Их варят, тушат, жарят.

И, как всех двустворчатых моллюсков, гурманы едят гребешки **сырыми**. Конечно, для этой цели подходят только что выловленные гребешки.

Раковины живого моллюска обычно бывают слегка приоткрыты, а когда по раковине постучишь, она закрывается.

Гребешки должны быть абсолютно свежими, и приготовление нельзя откладывать. Пока ведутся подготовительные работы, поставьте моллюсков ненадолго в холодильник.

В магазинах обычно продают **быстрозамороженные гребешки** без раковин. Лучший цвет у таких гребешков – кремово-белый или розоватый, со слабым свежим запахом. Оттаивать их надо, переложив из морозилки в холодильник.

Чтобы очистить гребешки, надо промыть в холодной проточной воде. Можно удалить небольшое белое образование на одной из сторон гребешка (это часть замка раковины).

Перец чили, фаршированный морскими гребешками с пастой

Что нужно:

• перец чили (небольшой) – 5 шт.;
• морские гребешки – 5 шт.;
• гранат – 1 шт.;
• лук зеленый – 1 пучок;
• апельсин – 1 шт.;
• масло оливковое extra virgin – 2 ст. л.;
• сливы (крупные) – 5 шт.

Как готовить:

Перец чили подпечь в духовке 2–3 минуты, остудить, разрезать вдоль (не до конца), тщательно вычистить семена.

Гребешки отварить, остудить.

Из граната вынуть зерна, лук мелко нашинковать, апельсин разделить на 5 частей, из слив вынуть косточки. Перемешать лук, гранатовые зерна и оливковое масло и этой смесью нафаршировать перцы.

Сверху каждого стручка положить дольку апельсина, разрезанную на 2 части сливу и гребешок.

Салат из морских гребешков с ананасом

Что нужно:

• морские гребешки – 300 г;
• лук – 2 шт.;
• масло растительное – 1 ст. л.;
• кукуруза консервированная – 1 банка (400 г);
• ананасы консервированные – 1 банка (400 г);
• оливки – 100 г;
• морковь – 1 шт.;
• майонез – 200 г;
• уксус яблочный – 1 ст. л.;
• сельдерей – 2–3 веточки;
• соль, перец.

Как готовить:

Морские гребешки разморозить в холодильнике и промыть.

Отварить нарезанную морковь и сельдерей. Добавить яблочный уксус и гребешки. Довести до кипения и варить 1–2 минуты. Слить воду, остудить, нарезать все мелкой соломкой.

Лук слегка обжарить, остудить. Слить жидкость из банок с кукурузой и ананасами. Ананасы нарезать на крупные сегменты. Оливки разрезать на 4 части. Смешать гребешки, кукурузу, ананасы, оливки, лук. Посолить, поперчить, заправить майонезом. Украсить дольками ананаса.

Майонез с морскими гребешками

Что нужно:

• морские гребешки – 100 г;
• майонез готовый – 300 г;
• петрушка, укроп, кинза – по веточке;
• порошок карри – $^1/_4$ ч. л.;

• соль, черный перец.

Как готовить:

Морские гребешки отварить, размельчить в блендере до состояния пасты. Смешать с готовым майонезом, солью, перцем, карри, мелко нарезанными петрушкой, кинзой, укропом.

Этим майонезом хорошо заправлять салаты с рыбой и нерыбными морепродуктами, а также использовать для бутербродов с овощами и зеленым салатом.

Салат из морских гребешков с редисом

Что нужно:

• морские гребешки – 200 г;
• лук – 1 шт.;
• шампиньоны свежие – 200 г;
• редис – 1 пучок;
• помидоры – 200 г;
• морковь – 1 шт.;
• оливковое масло extra virgin – 4 ст. л.;
• перец черный (горошком) – $^1/_2$ ч. л.;
• имбирь – $2 \times 2 \times 2$ см;
• лавровый лист – 1 шт.;
• тархун сушеный – 1 ч. л.;
• чеснок – 2 зубчика;
• яблочный уксус – 1 ст. л.;
• соль.

Как готовить:

Морские гребешки оттаять в холодильнике, промыть, обсушить, посолить, нарезать, обжарить.

Замариновать нарезанный кольцами лук в яблочном уксусе и 1 ст. л. оливкового масла. Шампиньоны нарезать на несколько частей, обжарить, остудить, смешать с нарезанными кольцами редисом, посолить. Обжарить нарезанную соломкой морковь, добавить нарезанные дольками помидоры, лук. Влить немного воды. Не забыть положить перец, имбирь, тархун, мелко измельченный чеснок, соль. Потушить до готовности моркови.

Выложить на тарелку овощи, шампиньоны, редис. Сверху водрузить морские гребешки.

Морские гребешки с тыквой и лимоном

Что нужно:

• морские гребешки – 300 г;
• тыква – 300 г;

• лимон – 1 шт.;
• сливки 20 % – 200 г;
• куркума – 1 ч. л.;
• листовой салат – 1 пучок;
• лук – 1 шт.;
• растительное масло – 2 ст. л.;
• лавровый лист;
• соль, перец.

Как готовить:

Морские гребешки разморозить, отварить с добавлением лаврового листа, лука, соли. Откинуть на дуршлаг.

Тыкву нарезать кубиками и потушить, добавив растительного масла.

Лимон нарезать очень тонкими кольцами, а затем разделить пополам.

Сливки прокипятить, добавить куркуму.

На тарелку выложить листовой салат, тыкву, сверху гребешки и полудольки лимона, полить сливками.

Томатный суп с морскими гребешками

Что нужно:

• морские гребешки с икрой – 200 г;
• филе любой белой рыбы – 300 г;
• помидоры – 1 кг;
• сладкий перец – 1 шт.;
• чеснок – 5 зубчиков;
• лук – 2 шт.;
• лавровый лист – 1 шт.;
• орегано (сушеная зелень) – 1 ч. л.;
• красный острый молотый перец – 1 ч. л.;
• порошок имбиря – 1 ч. л.;
• оливковое масло extra virgin – 4 ст. л.;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• соль.

Как готовить:

Помидоры взбить блендером, посолить и проварить на медленном огне в течение 20 минут. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, порошок имбиря, красный перец, орегано.

Перец нарезать кубиками, лук мелко нашинковать, чеснок порубить. Лук потушить со сладким перцем, измельчить в блендере, добавить к помидорам.

Положить рыбу и морские гребешки в кипящую томатно-луковую смесь, готовить на маленьком огне 5 минут. Вынуть лавровый лист. Сразу же подать к столу.

Пирожки с морскими гребешками

Что нужно:

• морские гребешки – 300 г;
• красный сладкий перец – 1 шт.;
• сыр чеддер (или другой твердый) – 200 г;
• лук – 1 шт.;
• чеснок – 3 зубчика;
• перец горький красный – 1 щепотка;
• тесто дрожжевое для пирожков – 1 кг;
• крахмал – 2 ст. л;
• масло для фритюра.

Как готовить:

Перец, лук очистить, мелко нарезать, измельчить чеснок, слегка обжарить (2 мин). Гребешки отварить в соленой воде (2 мин), обсушить, нарезать мелко. Сыр натереть. Все ингредиенты перемешать.

Нарезать тесто на кусочки, каждый раскатать в лепешку. На лепешку положить фарш и слепить пирожки, обвалять в крахмале. Закрыть пленкой и дать еще раз подняться.

В сковороду налить масло, разогреть до 180 °С и жарить пирожки до золотистого цвета.

Сердцевидка (кардиум)

Сердцевидка – двустворчатый моллюск с сердцевидно подобной раковиной. Раковина очень красива и разнообразна как по форме, так и по окраске.

Живет она на коралловых рифах у островов Тихого, Индийского и Атлантического океанов, а также в Баренцевом, Каспийском и Черном морях.

Размер у этого моллюска небольшой, и редкий экземпляр достигает 8 см, но чаще встречаются ракушки в 5–6 см.

Польза сердцевидки

Этому моллюску присущи все вкусовые и лечебные свойства двустворчатых моллюсков.

В них много ценных минеральных веществ, например, *хрома*. Этот микроэлемент активизирует ряд ферментов, играющих важную роль в жировом, белковом и углеводном обмене, и, в первую очередь, он необходим для всех обменных процессов, которые регулируются инсулином. Поэтому употребление этого моллюска в пищу показано для профилактики и лечения *диабета, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения*.

> В организме человека *хрома* должно быть 6–8 мг, но он медленно выводится, поэтому суточная потребность в нем составляет от 25–300 мкг (для тех, у кого физические нагрузки невелики – 25–30 мкг). При этом его всасываемость в кишечник очень маленькая, всего 1,5–3 % от съеденного, так что нужно почаще есть продукты, содержащие хром (кроме сердцевидки, это еще креветки, морская рыба, а также отруби и молоко).

Сердцевидка содержит *магний*, который играет важную роль в расслаблении органов и клеток. Если магния не хватает, то

человек будет находиться в постоянном напряжении и больше всех от этого страдает *сердечно-сосудистая* и *нервная системы*, которые начинают бурно реагировать даже на небольшой стресс.

В сердцевидке *магния* много: 60–80 мг на 100 г продукта (суточная потребность в магнии составляет 350–500 мг). Когда вы готовите пищу, не забывайте, что магния много в зеленых овощах и травах (до 80 мг %).

Как обрабатывать и готовить сердцевидку

Обитают сердцевидки в иле или песке, поэтому их нужно очень хорошо промывать, а затем залить холодной соленой водой на сутки и менять воду каждые 2–3 часа. Затем опустить в кипяток, и когда раковина откроется, вынуть моллюска. Если раковина не открылась – выбросьте ее без сожаления: в пищу она не пригодна.

Сердцевидки хороши в салатах, супах, ризотто, любых блюдах с лапшой, макаронами. Всегда готовя то или иное блюдо, не забывайте сдабривать его укропом, щавелем, кинзой или петрушкой. Магний является компонентом хлорофилла, которого много в любой зелени.

Томатный суп с вермишелью, брокколи и сердцевидками

Что нужно:

- сердцевидки – 16 шт.;
- вермишель – 200 г;
- помидоры – 0,5 кг;
- лук – 2 шт.;
- сыр твердый – 50 г;
- брокколи – 1 головка;
- чеснок – 3 зубчика;
- панировочные сухари – 2 ст. л.;
- бульон – 1 л;
- сок лимонный – 3 ст. л.;
- оливковое масло – 3 ст. л.;
- соль, перец.

Как готовить:

Вермишель отворить. Отвар не сливать.

Свежие помидоры нарезать и тушить на небольшом огне, лук измельчить и поджарить до золотистого цвета. Помидоры и лук взбить блендером. Добавить бульон (рыбный или мясной – по

вашему вкусу), отвар от вермишели и снова взбить. Варить 15–20 минут. За 3 минуты до окончания варки добавить разобранные на кочанчики брокколи. Затем кинуть туда сердцевидки и варить одну минуту.

Чеснок порубить. Сыр натереть на терке. Смешать сыр, панировочные сухари, чеснок и обжарить.

В глубокие тарелки налить суп, добавить вермишель, посыпать панировкой. Сверху выложить моллюски (лучше уже без раковины).

Сердцевидки жареные с чесноком и петрушкой

Что нужно:

• сердцевидки – 20 шт.;
• чеснок – 1 головка;
• петрушка – 1 пучок;
• масло растительное – 3 ст. л.;
• соль, перец.

Как готовить:

Чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить. Добавить сердцевидки без раковин. Жарить 1 минуту. Посолить, поперчить, выложить на блюдо и посыпать мелкорубленой петрушкой.

Салат с сердцевидками, огурцом, руколой, красным сладким перцем

Что нужно:

• сердцевидки – 12 шт.;
• огурцы – 1 шт.;
• рукола – 1 пучок;
• чеснок – 2 зубчика;
• красный сладкий перец – 1 шт.;
• оливковое масло extra virgin – 2 ст. л.;
• петрушка, мускатный орех;
• соль, перец.

Как готовить:

Сердцевидки почистить, выдержать в соленой воде в течение суток, опустить в кипяток и держать в нем, пока раковины не откроются. Огурцы нарезать, руколу накрошить, красный перец нарезать соломкой, добавить соль, перец, измельченные петрушку и мускатный орех, перемешать. Полить оливковым маслом. Сверху уложить раскрытые раковины с моллюском.

Ракообразные

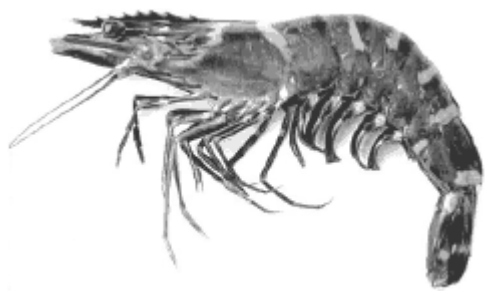
К ракообразным относятся креветки, крабы, омары, лангусты, морской рачок криль и т. д. – всего ученые насчитывают 73 тысячи различных видов этой группы членистоногих.

Креветки

Такие разные креветки

И каких только креветок не дарит человечеству подводный мир! Достаточно сказать, что их насчитывается около двух тысяч. Впрочем, промысловое значение имеют единицы.

Тигровые креветки – жители тропиков. Они стали известны в России относительно недавно. У них много преимуществ перед другими видами креветок.



Прежде всего, тигровые креветки обладают большим размером. При этом они растут быстро-быстро. Да и белка в них больше, чем в других. Обыкновенные тигровые креветки живут в основном в Средиземном море и Атлантическом океане, а также выращиваются на фермах Вьетнама и Таиланда. У этих креветок большой хвост, и его масса составляет до 50 % от общего веса. Отличаются они внешне поперечными полосами на панцире хвоста. Он у самцов розовый, а у самок – зеленый. Впрочем, для нас это не важно: когда мы смотрим на замороженные креветки, никаких полосок не обнаруживаем: они бывают лишь у живых креветок.

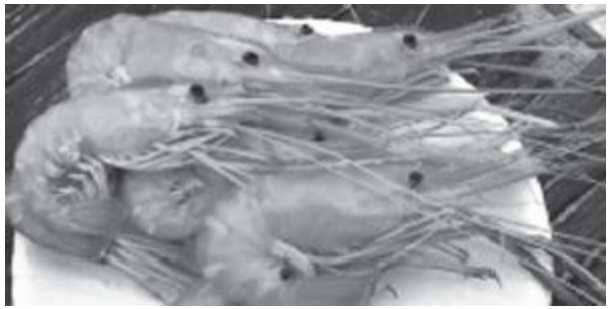
Тигровые креветки бывают черными и зелеными.

Черные тигровые креветки (Penaeus monodon) в большей своей части (60 %) в настоящее время выращивается в специальных фермах Индии, Китая, Вьетнама, Тайваня, а 40 % вылавливают в Западной части Тихого океана. Эти креветки имеют светлые полосы на черном панцире. В длину черные креветки могут вырасти до 35–40 см. И, что поражает само по себе – некоторые самки весят около килограмма!

Зеленые тигровые креветки обитают в Индийском и Тихом океанах. Туловище у зеленых тигровых креветок светло-коричневого окраса со множеством зеленых вкраплений. Самки, как и у всех креветок, больше и могут достигать 23 см.

Королевские креветки хорошо знакомы всем российским любителям продуктов моря. Только не обольщайтесь столь шикарным названием. Это все-таки всего-навсего бренд, маркетинговый ход предприимчивых продавцов (ну, совсем как в свое время торговцы помидорами в США, чтобы избежать высоких налогов на овощи, назвали помидоры фруктами, ставки налога на которые были ниже). У королевских креветок большая голова, а хвост небольшой. Поэтому и мяса у них меньше, чем у тигровых, но на вкус королевские все-таки вкуснее.

Креветки классические холодноводные россиянам более известны. Мы считаем их самыми вкусными, хотя размером они уступают наиболее дальним заморским экзотам. Россия – признанный поставщик этих креветок наряду с Канадой и Норвегией. Длина этих креветок невелика (7–10 см у самцов и 9–12 – у самок), а вес до 3 г.



По потреблению холодноводных креветок Россия занимает второе место в мире после Китая.

Полезные свойства креветок

Энергетическая ценность креветок вполне устроит любителей низкокалорийной диеты: 95 ккал в 100 г веса, 18,9 г белков, 4,2 г жиров.

• Концентрация ценных минералов в креветках в 50 раз выше, чем в мясе.

• Креветки богаты микро– и макроэлементами: в них содержится 55 мкг хрома, 12 мкг кобальта, 11 мкг молибдена.

• Для поклонников здорового питания креветки – незаменимый источник йода (119 мкг %), калия (260 мг %), фосфора (230 мг %), натрия (150 мг %), цинка (2,1 мг %). Есть в креветках и витамины (А, группы В, Е, РР, С).

Химический состав креветок во многом определяет их пользу для человека.

• Креветки обеспечивают нормальную работу всех систем организма человека и, что особенно важно, сохраняют стабильное состояние *иммунной системы*.

• Кроме того, использование в пищу креветок стабилизирует *гормональный фон*. И дело здесь не только в наличии в креветках большого количества йода. Самое главное состоит в том, что минерально-витаминный состав креветок совершенен и полностью приемлем для человеческого организма. Более того, не вызывает аллергических заболеваний.

• Не следует забывать, что использование креветок в пищу нормализует обмен веществ, регулирует работу печени, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы.

Креветки **не имеют противопоказаний**, кроме, конечно, чрезмерного их поглощения.

Единственным противопоказанием является продукция низкого качества. Оно может быть вызвано не только их несвежестью, но и неблагоприятной экологической обстановкой, в которой выращиваются креветки – в них могут накапливаться соли тяжелых металлов.

• Использование креветок хорошо в качестве профилактики ряда заболеваний и рекомендуется в комплексе оздоровительных мероприятий при широком круге заболеваний, в частности, *ожирении, снижении потенции, укреплении эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем* и *ЖКТ*.

• Благодаря содержанию полиненасыщенных жирных кислот креветки обладают *противовоспалительными свойствами* и весьма востребованы в рационе больных *астмой*, воспалительными процессами в *легких, ревматизмом, онкологическими заболеваниями*. Кроме того, эти кислоты положительно влияют на качество *волос* и *кожи*.

> Ученые университета города Осаки обнаружили, что после варки креветок вещество, которое делает их красными, в сотни раз мощнее витамина Е. Этим, в частности, объясняется японское долголетие.

• В креветках содержится *астаксантин*, который укрепляет *сердечно-сосудистую систему*, снижает риск возникновения *ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта* и *гипертонии*. Кроме того, астаксантин помогает человеку избавиться от *синдрома смены часовых поясов, депрессии*.

Выбираем креветки в магазине

Креветка креветке рознь не только по виду, но и качеству обработки сырья.

Промышленная обработка креветок в целях их реализации в разных странах различна. Так, на фермах Латинской Америки установлены очень высокие стандарты. Оно и понятно: основным рынком сбыта являются США. Креветки, поступающие в Россию из Эквадора, Бразилии и ряда других государств, не вызывают сомнения в их высоком качестве. А вот к некоторым креветкам, выращенным на фермах Юго-Восточной Азии, Вьетнама и Китая имеются претензии, так как они обрабатываются раствором триполифосфата натрия, который увеличивает влагу в продукте, а значит, и вес, на 25 %. Но это еще не все. Чтобы креветки не болели и не гибли, в корм для них добавляют антибиотики. Эти креветки покрыты толстым слоем льда, поэтому реальный вес креветки составляет менее 50 %. Кроме того, для улучшения внешнего вида и придания большей привлекательности их красят в красный цвет химическими красителями.

Продаются креветки в *сушеном* или *замороженном* виде.

А замораживают креветки сырыми, или вареными. Производители предпочитают продавать вареными. И здесь много причин. Во-первых, в вареных креветках убиваются бактерии (болезнетворные); во-вторых, у них более респектабельный

товарный вид; в-третьих, их удобнее фасовать.

Конечно, каждого интересует, **сколько же креветок в пакете**, который он хочет купить, и каков их размер. Эту информацию найдете на упаковке. Если на ней указано 50/70, то это значит, вам предлагают очень крупные креветки, где их количество на 1 кг равно 50 или 70 шт. 70/90 – средние, 90/+ мелкие. Однако упаковка, ее цифры, иногда лукавят. Недобросовестные поставщики могут перемешать крупные со средними, добавив еще и мелких.

Если креветки очень уж **бледные** – вероятнее всего, их замораживали по технологии быстрой заморозки при температуре –35 ˚С, а если цвет у креветок **бурый**, то это явный признак того, что их замораживали не один раз.

> Знатоки считают, что темная голова у креветки часто не означает, что она испорчена. Голова темнеет при созревании икры, а также при ловле креветок на больших глубинах.

Теперь посмотрите на хвост креветки. Если он **разогнут** – будьте уверены, что креветка скончалась еще до термической обработки. Специалисты считают, что все-таки лучше покупать свежемороженые – в них лучше сохранены витамины и другие полезные вещества.

Охлажденные креветки дороже **замороженных**, но на этом их отличие заканчивается.

При покупке креветок обратите еще раз внимание на их вид. Если заметите на них белесые пятна, или в пакете будут куски снега – не покупайте, ведь это явный признак того, что они были заморожены и разморожены, причем не один раз. Мало того, что это влияет не в лучшую сторону на вкус, они могут быть испорченными, и такими креветками можно отравиться.

> Свежая креветка упруга и пахнет морем. Если панцирь подсох, мясо имеет желтоватый вид, черные пятнышки или кольца на лапках – значит, продукт стар или испорчен.

Как очистить креветки

Креветки продают в очищенном и не очищенном виде. Чтобы облегчить себе жизнь, лучше приобрести очищенные, правда, они дороже.

Однако не все так просто. Есть много рецептов

приготовления креветок, где используют неочищенные креветки. Особенно этими вкусными блюдами славятся кухни Италии и Китая. Удалив лапки и голову, креветку съедают вместе с панцирем и мясом.

Чистят креветки разными способами. Например, вначале удаляют голову креветки, а затем снимают панцирь. После этого, дергая за хвостик, вытягивают из креветки пищевод. В креветках есть прожилки, чтобы их удалить, надо креветку разрезать вдоль и кончиком ножа удалить все лишнее.

> Чтобы легче очистить креветки, их вначале отваривают, затем на несколько секунд опускают в холодную воду, а затем чистят.

Как варить креветки

Если креветки свежезамороженные, их надо обязательно разморозить в медленном режиме, переложив из морозилки на полку холодильника.

• Размороженные креветки бросить в кипящую подсоленную воду.

> Если замороженные креветки уже были подвергнуты тепловой обработке, то их можно варить не размораживая.

• Обычно креветки варят от 5 до 10 минут. Готовые креветки всплывают на поверхность. Если вы человек осторожный, можете оставить креветки еще на 15 минут в кипятке, но при выключенном нагреве.

• Если креветки будете использовать для приготовления салатов, после варки окуните их в холодную воду.

Как жарить креветки

Смажьте сковороду маслом, прогрейте хорошенько и жарьте по 2–3 минуты с каждой стороны.

Можно ли есть креветки сырыми

Если креветки только что выловлены, причем из чистого водоема, то можно попробовать съесть их сырыми. В Азии несколько видов креветок едят безо всякой термической обработки. Однако будьте осторожны! Можно и отравиться. Причина – возможное наличие в них болезнетворных бактерий (точно так же, как у немытых фруктов).

Бульон из панцирей креветок

Часто в рецептах, как одна из составляющих, указывается рыбный бульон. Любителей нерыбных морепродуктов наверняка заинтересует приготовление бульона из креветочных панцирей.

У этого бульона не только прекрасный вкус, но и цвет. Общее указание для тех, кто хочет приготовить бульон из любых морепродуктов. Специи в таких жидкостях не в почете. Знатоки считают, что перца, имбиря, семян сельдерея вполне достаточно. А из овощей лучше всего использовать небольшое количество помидоров и лука. Приправляя бульон солью, не переусердствуйте. Обычная норма – 1 ч. л. на 1 л воды.

Что нужно:

• панцири и головы – от 1,5 кг неочищенных креветок;
• лук – 1 шт.;
• помидор – 1 шт.;
• лимон – 1 шт.;
• перец горошком – 0,5 ч. л.;
• растительное масло – 1 ст. л.;
• семена сельдерея, имбирь;
• соль, перец.

Как готовить:

Головы и панцири промыть и обсушить. Помидор разрезать на несколько долек, лук нарезать кольцами. На противень разложить панцири и головы, овощи, лимон. Сбрызнуть маслом и запекать в разогретой до 220 ˚С духовке, 15–20 минут (один раз перемешать).

Все ингредиенты, включая специи (кроме лимона), сложить в кастрюлю и залить 2,5 л холодной воды. На небольшом огне довести до кипения. Снять пену. Огонь убавить до минимума и варить еще два часа.

За несколько минут до готовности выжать прямо в бульон сок из лимона.

Остудить, процедить, использовать для супов из других блюд из рыбы и нерыбных продуктов.

Учитывая, что обычно такого количества бульона на одно

блюдо не всегда потребуется, лучше всего бульон заморозить в морозильнике в подходящей таре (200 г 500 г или 1 л).

Суп том ян кунг (Таиланд)

Что нужно:

• креветки крупные – 25 шт.;
• грибы вешенки – 300 г;
• имбирь – 3 3 см;
• цедра лимона – от 2 лимонов (лайма);
• свежий перец чили – 3–7 шт.;
• паста чили – 1 ст. л.;
• кинза – 1 пучок;
• бульон – 1,5 л.

Как готовить:

Замороженные креветки разморозить на верхней полке холодильника. Очистить креветки от панциря и голов, удалить кишечную вену.

У вешенок нарезать шляпки, имбирь нашинковать.

Готовый бульон (из панцирей – см. предыдущий рецепт) довести до кипения, положить все ингредиенты, кроме креветок и пасты, причем перец чили положить целыми стручками. Бульон довести до кипения, опустить креветки. Через 3 минуты снять кастрюлю с огня. Положить пасту чили, сок лимона (лайма).

Подавать, посыпав мелко нарезанной кинзой.

> Вместо бульона из панцирей креветок можно использовать любой другой – у нас дома больше всего любят в этом блюде обычный куриный.

Салат из креветок с острой морковью

Что нужно:

• креветки свежие, тигровые – 400 г;
• гранат – 2 шт.;
• сок лимона – 2 ст. л.;
• морковь – 400 г;
• растительное масло – 75 мл;
• консервированный зеленый горошек – 200 г;
• лед (крошеный) – 100 г;
• перец черный, кориандр, зира, гвоздика – по $^1/_2$ ч. л.;
• соль.

Как готовить:

Креветки очистить от панциря, удалить кишечную вену. Из

одного граната выжать сок, смешать его с лимонным соком. Залить креветки, посолить, посыпать льдом, перемешать. Поставить в холодильник на 10 минут.

Морковь нарезать тонкими кружочками, специи растолочь, жарить все вместе на среднем огне 3–4 минуты, постоянно помешивая.

Выложить на блюдо морковь, на нее – отжатые от жидкости креветки, посыпать гранатовыми зернами и зеленым горошком.

Креветки и рыба, запеченная в пергаменте с приправой харисса

Харисса – это соус (приправа), которая пользуется большой популярностью в Алжире, Марокко, Тунисе.

Что нужно:

Для хариссы:

• перец чили – 3 шт.;
• чеснок – 4 зубчика;
• помидоры – 1 шт.;
• семена кориандра – 1 ч. л.;
• зира – 1 ч. л.;
• морская соль – 1 ч. л.;
• растительное масло – $^1/_4$ стакана.

Для запекания:

• треска – 700 г;
• креветки тигровые – 8 шт.;
• фенхель – 1 шт.;
• кефир (йогурт) – 2 стакана;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• цедра – с 1 лимона;
• масло растительное нерафинированное – 3 ст. л.;
• соль, перец.

Как готовить:

Хариссу готовим заранее (за 4–6 часов). Из перца удалить семена, нарезать мякоть помидора, перцев и чеснока, добавить перец и чеснок, взбивать блендером, постепенно вводя по капле масло. Измельченную массу сложить в банку, закрыть плотно, поместить в холодильник не менее чем на 5 часов (можно и больше).

Перед запеканием креветки очистить от панциря, надрезать по хребту, вынуть кишечную вену. Рыбу разрезать на порционные куски, залить вместе с креветками 1 ст. л. масла, посолить,

поперчить. Фенхель крупно нарезать, обжарить.

Вырезать из пергамента 4 прямоугольника размером 30 × 40 см. Выложить по равному количеству фенхеля, рыбы и сверху креветки, полить лимонным соком, ввести по щепотке цедры. Завернуть в пакет, открытые концы завернуть тщательно (как конфету). Запекать в разогретой до 200 °С духовке 12–15 минут.

Съесть сразу с хариссой и кефиром.

Креветки в горшочках по-гречески

Что нужно:

• креветки – 700 г;
• сыр фета – 200 г;
• оливковое масло – 200 г;
• помидоры – 1 кг;
• лук – 1 шт.;
• базилик, петрушка;
• соль, перец.

Как готовить:

Креветки промыть и очистить. Разложить в 4 глиняных горшочка.

На масле потушить (не жарить!) лук. Помидоры размельчить блендером и добавить к луку. Заправить солью, перцем, припустить в течение 15 минут после закипания. Разделив на 4 части, разлить по горшочкам.

Петрушку, базилик мелко порубить и добавить к содержимому горшочков.

Сыр нарезать ломтиками и уложить сверху. Запекать в духовке 30–40 минут при 180 °С.

Соус из креветок для рыбных котлет, кнелей

Что нужно:

• креветки сырые – 1 кг;
• морковь – 1 шт.;
• лук – 1 шт.;
• пекинская капуста – 200 г;
• помидоры – 1 шт.;
• сухое белое вино – 0,5 л;
• мука – 1 ст. л.;
• сливочное масло – 50 г;
• масло растительное – 100 г;
• сливки жирные – 3 ст. л.;
• мускатный орех, соль, перец.

Как готовить:

Креветки вымыть, обсушить. Обжарить на сильном огне (2–3 минуты). Уменьшив огонь, жарить еще 3 минуты. Охладить, удалить, но не выбрасывать головы, панцири. Удалить кишечную вену. Мякоть креветок порубить, приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Панцири и головы положить в кухонный комбайн и измельчить с добавлением 2 ст. л. воды.

Овощи нарезать, пожарить 5 минут в той же сковороде, где жарились креветки и еще осталось масло. Влить вино, добавить массу из панцирей и голов. Тушить 12 минут.

Внимательно изучить смесь, и если остались крупные куски панциря – выбросить их. Протереть, тушить на медленном огне еще 2 минуты.

На сковороде обжарить муку со сливочным маслом, добавить овощи с пюре из панцирей и голов, варить до загустения, влить сливки, всыпать креветки, нагреть (не кипятить!).

Этот соус прекрасно подойдет для тушеной рыбы, рыбных котлет, кнелей.

Заливное из судака и креветок

Что нужно:

- судак (1,5 кг) – 1 шт.;
- креветки – 24 шт.;
- морковь – 2 шт.;
- свекла – 2 шт.;
- лук – 1 шт.;
- лавровый лист – 1 шт.;
- перец горошком – 5 шт.;
- соль.

Как готовить:

Кости, кожу и голову судака промыть, залить водой (2 л). Добавить овощи и специи, соль. Варить после закипания 1,5 часа на медленном огне.

Филе судака нарезать кусочками и отварить в бульоне в течение 7 минут. Рыбу вынуть, бульон процедить, остудить. Креветки отварить.

Уложить куски рыбы, на них креветки. Залить бульоном. Поставить форму в холодильник на 6 часов.

Крабы

Крабы относятся к десятиногим ракообразным. Видов крабов очень много, но съедобных всего несколько. Крабы появились на нашей планете более 180 млн лет назад. Водятся крабы во всех морях, но наиболее активно их добыча ведется у берегов Европы, Северной и Южной Америк, Индии, Японии, Аляски, большинства островов Тихого океана.

Лучшие крабы поступают с мая по октябрь.

Краб широко представлен в религиозной символике. Так, у христиан краб, выползающий из огня – символ храбрости и бессмертия, а у буддистов олицетворяет смертный сон – период между последовательными воплощениями.

Химический состав крабов и их полезные свойства

Краб – ценнейший диетический продукт. Пищевая ценность – 95 ккал.

• Жиров в крабе 16 г, белков – 5,5 г.

• Краб богат витаминами, особенно группы В (B_1 тиамин), B_2 (рибофлавин), B_3 (пантотеновая), B_6 (пиридоксин), B_9 (фолиевая), B_{12} (кобаламины), а также витаминами С, РР, А. Тиамин показан при болезнях *сердечно-сосудистой, нервной систем*; рибофламин, содержащийся в мясе крабов, активно участвует в процессах *белкового, жирового, углеводного обмена*; пантотеновая кислота обеспечивает нормальную связь между головным мозгом и нервной системой, участвует в выработке кортизола – гормона стресса.

• В крабе много калия, магния, натрия, фосфора, цинка, селена, йода.

Наличие столь богатого витаминного и минерального состава, незаменимых жирных кислот, полноценных белков объясняет великую пользу крабового мяса.

• Прежде всего, оно полезно для *иммунной системы*, которая регулирует протекание всех процессов в организме.

• Показаны крабы при всех видах *нервных заболеваний*, включая *алкоголизм, расстройства памяти*, болезни *периферической нервной системы*.

• Полезно мясо краба и при *сердечно-сосудистых, инфекционных, заболеваниях кожи, герпесе, опоясывающем лишае*.

• Присутствие в мясе краба селена и пиридоксина (витамин B_6) позволяет рекомендовать краба больным *диабетом*, нормализации *липидного обмена, диареи, энтеритах*.

• Фолиевая кислота (B_9) используется для профилактики *болезней сердца*, включая *инфаркты* и *инсульты*. Есть мнение, что применение фолиевой кислоты предупреждает возникновение некоторых видов *рака*.

• Кобаламин (витамин B_{12}) уникален по своему действию: он может накапливаться в организме, особенно в печени. Он особенно полезен людям пожилого возраста, так как его количество в данный период жизни пополняется недостаточно. *Сердечные заболевания, анемия, рассеянный склероз* также требуют кобаламин вместе с железом, йодом, цинком и селеном.

• Крабовое мясо – источник белка. Белок крабового мяса включает аминокислоту таурин, которая нужна для питания *мышц* и *сосудов* всего организма, в том числе *глазных мышц, сетчатки и роговицы глаза*.

• Присутствие в мясе крабов Омега-3 и Омега-6 существенно снижает уровень излишнего холестерина.

Специалисты отмечает, что в странах, где мясо краба употребляют регулярно, продолжительность жизни намного дольше, чем у тех, кто крабов не ест.

Замороженные крабы

Крабы поступают в продажу живыми, вареными и замороженными.

Крабы лучше, конечно, живые. Покупайте краба не поврежденного, со всеми лапками. Если краб вытянул

лапки и имеет больной вид – не покупайте.

Обратите внимание на цвет брюшка. Чем он темнее, тем нежнее мясо.

Для заморозки используют фаланги, клешни, кулак, розу и колено.

Самая крупная *фаланга* – первая. Вкус у нее очень нежный и, пожалуй, ее мясо самое ценное (содержит большое количество йода, витаминов, в том числе группы В).

Кулак – мясо краба, расположенное посредине клешни, имеет наиболее плотную консистенцию по сравнению с другими частями конечностей краба. Его чаще используют для приготовления роллов и супов.

Колено – так же, как кулак, является частью конечности. Эта часть – самая маленькая у краба. Преимуществом этого мяса является более привлекательный окрас (красно-белый).

Роза – плечо крабовой конечности. В ней больше костей и меньше витаминов.

Как чистить свежего краба

• Надеть резиновые перчатки.

• Взять губку и тщательно очистить краба от грязи и тины. Если в это время краб жив, то остерегайтесь, как бы он вас больно не ущипнул. А делать это он может до тех пор, пока дышит.

• Очистив – варить, опустив краба в подсоленный кипяток на 5–7 минут (пока он абсолютно не покраснеет).

• Удалить панцирь. Для этого найти на брюшке краба трещину и туда-то приложить усилия, использовав специальный нож для удаления панциря.

• Удалив панцирь, на следующем шаге следует удалить ротовую часть и мозги. Ножом удалить вместе с передней частью головы.

• Отделить конечности и остальные части панциря, или использовать для приготовления кулинарных изысков.

Как проще приготовить краба

Еще один способ чистки и варки крабов. Живых крабов положить в пресную воду на 1 час и более. Они впадут в анабиоз. Теперь берите их и спокойно чистите. Затем можно варить на пару. Если панцирь мягкий – жарьте в кляре, запекайте в духовке.

> Главное – употреблять в пищу крабов, не достигших при варке яркой окраски – себе дороже, можете отравиться. Но и переваривать нельзя – мясо будет как резина.

Сваренного краба вынуть из кипятка, положить на спинку и оставить в покое до остывания. Считается, что это сохранит внутри краба очень вкусный сок. Можно оставить в кипятке до его остывания, а затем вынуть.

> Если краб большой – варите 20 минут, если средний – 10 минут.
>
> Специалисты рекомендуют произвести такой расчет: затрачивать по 2 минуты на 100 г краба.

Если крабы *заморожены*, значит, они уже обработаны и помыты. Не размораживая, опускаем их в кипяток и варим. Остужать следует, не вынимая из бульона.

Как готовить клешни крабов

Сейчас продают отдельно клешни краба. Можно приготовить их *на пару*.

Налить воды в пароварку, посолить, добавить сахар, довести до кипения. На решетку положить клешни и готовить под плотно закрытой крышкой 7–10 минут.

Крабовый салат с огурцами и кабачками

Что нужно:

• крабы вареные – 100 г;
• сельдерей черешковый – 100 г;
• огурцы – 1 шт.;
• имбирь – 2 × 1 см;
• кабачки – 1 шт. (не более 150 г);
• петрушка – 1 пучок;
• майонез – 3 ст. л.;
• мускатный орех, соль, перец.

Как готовить:

Овощи и крабов очистить, нарезать маленькими кубиками, крабы нарезать. Посолить, поперчить, добавить мускатный орех, имбирь. Заправить майонезом. Перемешать. Петрушку мелко нарезать, посыпать готовый салат.

Жульен из крабов

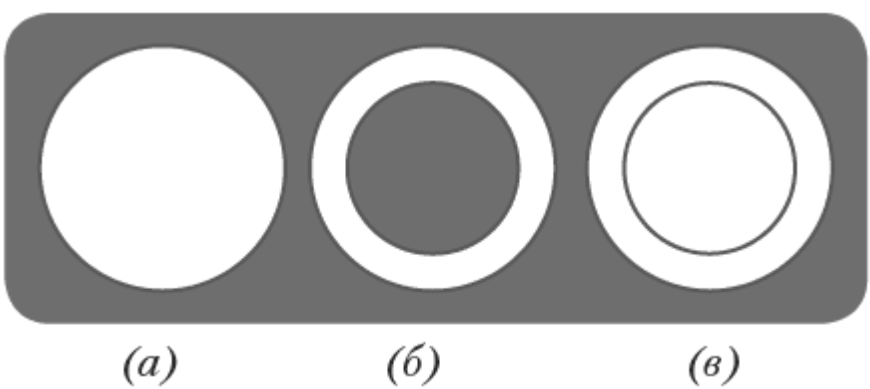
Что нужно:

• мясо крабов вареное – 200 г;
• сливки 20 % – 1 стакан;
• чеснок – 2 зубчика;
• растительное масло – 2 ст. л.;
• яйца – 1 шт.;
• слоеное тесто – 0,5 кг;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• сыр – 50 г;
• соль, черный перец.

Как готовить:

Чеснок измельчить, прогреть в горячем масле. Добавить мясо краба, влить сливки. Варить 5–7 минут. Сняв с огня посолить, поперчить, добавить лимонный сок.

Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 3 мм. Вырезать 8 кругов (*а*). Формочкой меньшего размера из 4-х кружков вырезать ободки (*б*). Ободки и кружки смазать взбитым яйцом и смазанной стороной положить ободки на кружки (*в*).



Припечь, положив на 1–2 минуты в хорошо разогретую духовку. Остудить. Получившиеся корзиночки заполнить начинкой, посыпать тертым сыром и запекать 20 минут при температуре 180 °С.

Морской язык с крабами и фруктами

Что нужно:

• морской язык – 500 г;
• крабовое мясо – 200 г;
• зеленый салат – 4–8 листьев;
• виноград – 100 г;
• апельсин – 1 шт.;
• лимон – 1 шт.;
• винный уксус – 3 ст. л.;
• растительное масло, соль, перец белый.

Как готовить:

Морской язык разрезать на 4 части по вертикали, свернуть каждую часть кольцом, сбрызнуть уксусом и поставить в духовку на 15 минут при 190–200 °С. Остудить.

Крабовое мясо разобрать на кусочки, удалив хитиновые пластинки. Добавить нарезанные фрукты, масло, специи и смешать.

На 4 тарелки положить по 1–2 листа салата, сверху – по одному кольцу из морского языка. Внутрь колец выложить приправленную смесь из фруктов и крабового мяса.

Камчатский краб с маслом из листового сельдерея

Что нужно:

• фаланги камчатского краба – 4 шт.;
• масло сливочное – 200 г;
• сельдерей листовой – 1 пучок;
• лук – 1 шт.;
• чеснок – 2 зубчика;
• сливки густые (33 %) – 3 ст. л.;
• горчица – 1 ч. л.;
• соль, перец.

Как готовить:

Вначале готовим сельдерейное масло. Сливочное масло размять и взбить миксером с горчицей. Листья сельдерея, лук, чеснок измельчить, сливки взбить. Добавить к маслу, посолить, поперчить. Завернуть в пленку и поместить в холодильник на 30 минут.

Фаланги краба разрезать вдоль пополам вместе с панцирем. Положить на противень панцирем вниз, сверху поместить кусочки сельдерейного масла. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5 минут. Вынуть и сразу подать к столу.

Омары (лобстеры)

Омар, лобстер… Французы называют их «кардиналами стола» за их отменный вкус и красивейшую «одежду». Кроме того, после обработки он краснеет.

А разницы между омаром и лобстером нет. Просто омар – французское название, а лобстер – английское, а оба они – крупные морские десятиногие.

Относятся они к семейству крупных морских ракообразных. Внешне они, конечно, отличаются от речных раков и крабов. Самое видимое отличие – у омаров угрожающие и шикарные красные усы антенны-копья, а у раков их нет (угрожают и защищаются они только клешнями).

Полезные свойства омаров (лобстеров)

Калорийность омара (лобстера) всего 90 ккал.

• В нем много белков (18,8), достаточно жиров (до 1,3 г), среди которых 0,18 г насыщенных, есть и углеводы, хотя их немного (0,5 г).

• В омарах представлена целая линейка витаминов группы В (B_1, B_2, B_5, B_6, B_9, B_{12}), а также витамины А, Е, К, D.

• Соотношение кальция (48 мг) и магния (27 мг) приближается к идеальному (2:1) и некоторое превышение

показателя магния ничуть не влияет на их взаимодействие и усваиваемость.

• Омары богаты фосфором (144 мг).

• Для нормального обмена кальция и фосфора необходим витамин D, источником которого являются полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты, которыми богат омар.

• Он ценен наличием цинка (3,0 % мг) и селена (65 % суточной потребности). Это признанные антиоксиданты и борцы за здоровый иммунитет. Кроме того, цинк необходим для нормального функционирования половых органов, нормальной потенции. Недостаток цинка может привести к бесплодию.

Но не избежал омар и холестерина (9–120 мг %). Однако не очень-то опасайтесь «рыбного» холестерина, который, конечно, нужен организму, как и все в этом мире, в меру. Кроме того «вредоносная теория холестерина» в последнее время теряет свою популярность.

Омар, как и все морепродукты, очень полезен. Во-первых, он носитель нужного протеина, во-вторых, в нем меньше калорий и холестерина, чем даже в постной говядине или курице (индейке); химический состав по минералам содержит большую часть периодической системы Менделеева.

• Благодаря всем этим показателям омары признаны как диетический продукт, и часть используются как профилактическое средство для уменьшения ряда *онкозаболеваний*.

• Сейчас модно рассматривать любой продукт питания с позиций наличия в нем свойств афродизиака. Омар полезен для организма, в том числе и здоровья мужчин, впрочем, это не главная ценность мяса омара.

• Употребление омаров в пищу полезно для *сердечно-сосудистой* и *нервной систем, ЖКТ* и в целом для сохранения *иммунитета* в хорошем рабочем состоянии.

Как выбрать хорошего омара (лобстера)

Считается, что самым лучшим вкусом обладают маленькие омары весом от 750 г до 1 кг. Живут омары долго (около 100 лет). А веса в 1 кг они достигают за 5–6 лет жизни.

Омары лучше всего покупать непосредственно в том месте, где они живут, и когда вы будете уверены, что они свежие. Омар не любит холодильника и выдерживает его не более суток.

Покупать разделанных не замороженных омаров гурманы не

рекомендуют.

Без панциря нежное мясо омара подсыхает и теряет вкус и аромат.

И еще одна характеристика в пользу покупки омара живым и не очищенным: панцирь является показателем свежести продукта: темные пятнышки на панцире предупреждают – не покупайте меня, можете отравиться!

Разложение под панцирем происходит молниеносно. И мясо сразу становится рассадником токсинов.

Самое опасное, когда от любых ракообразных начинает распространяться запах аммиака – это сигнал о том, что перед вами не пища, а яд!

Как варить омара (лобстера)

В Италии и Великобритании варить живых омаров считается противозаконным. Там советуют поместить омара в морозильник на 2 часа, чтобы он онемел. Варить омара хорошо в морской воде, если такой нет – подсолить воду и добавить приправы.

Как только вода закипит, опустите в нее омара. Воды берется много (3–4 л на штуку).

А варят его так: сначала опускают в кипяток голову омара таким образом, чтобы она полностью покрылась водой. Удерживать в воде ее следует минуты 2, используя ложку, лучше деревянную. Далее в кипяток погружается весь омар.

• Если в рецепте используется недоваренный омар, то, поварив его еще минуты 2, выньте из воды.

• Если же нужен полностью сваренный омар, то крупные варите до 50 минут, некрупного – 30–35, а совсем маленького – 20 минут.

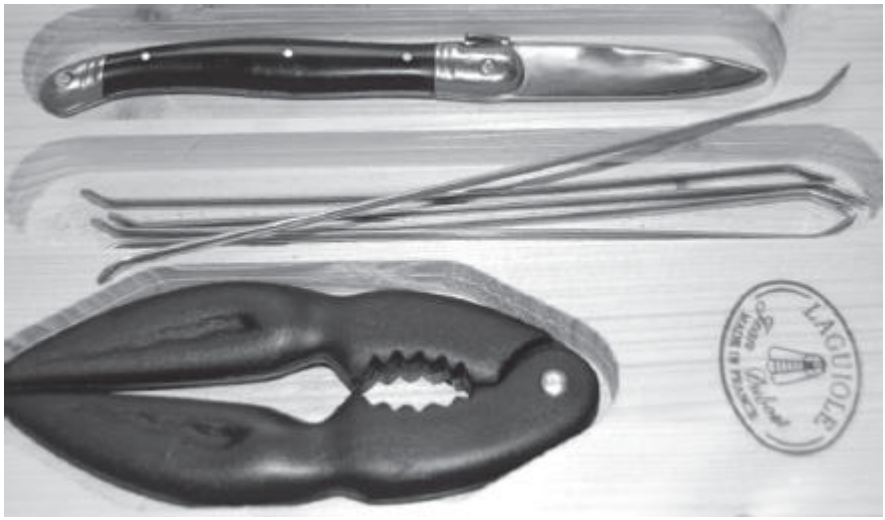
Готовность можно определить даже на глаз: если панцирь приобретет равномерный красный цвет, хвост прижмется к телу; усы легко отделяются.

В этом случае мясо будет тугим, белого цвета, а горло внутри будет иметь зеленовато-желтый оттенок.

Как есть омара (лобстера)

Про лобстеров, их правильном, а значит, и красивом поглощении, ходит много небылиц и анекдотов. Однако ничего сложного в этом процессе нет.

После приготовления омары укладываются в тарелку. Если она общая – берите этого красавца руками. В ресторанах есть специальные приспособления для разделки омара: чаще хватает лишь больших щипцов, но встречаются и наборы с ножиком и двусторонними вилками-лопаточками.



Но не огорчайтесь, если специальных инструментов нет. Можно есть и с помощью обычных столовых приборов. Итак, приступим.

Клешни открутить, затем отломать щипцами (например, для орехов), молоточками – в общем, у кого что есть.

Хвост (шейку) отделить от туловища и оторвать от него веерообразный плавник. Разрезать шейку вдоль, начиная с верхней части. Удалить кишечник. Мясо достать, проткнув хвостовую часть, то есть шейку, вилкой (ручкой, ложкой).

Снять панцирь с брюшка, в брюшке обнаружите сочное мясо, а возле головы – печень, из которой знатоки готовят потрясающие соусы.

Омар вкусен с различными соусами, количество которых не поддается счету – так их много, и так они разнообразны и необычны.

Омары с картофельными ньоки

Ньоки – так итальянцы называют клецки (кнедли). Разновидностей ньоки не меньше, чем у наших клецок – у каждой хозяйки свой рецепт. Их делают из самых разных продуктов: картофеля, шпината, тыквы, сыра, кукурузной или пшеничной муки.

Что нужно:

• омары – 2 шт.;
• картофель – 0,5 кг;
• мука – 100 г;
• яйцо – 1 шт.;
• масло растительное – 2 ст. л.;
• лук – 1 шт.;
• морковь – 1 шт.;
• помидоры – 2 шт.;
• вода – 0,5 л;
• соль, перец.

Как готовить:

Омары освободить от панциря, нарезать кубиками. Из панциря, овощей (морковь, лук) сварить бульон. Процедить.

Картофель очистить, отварить в кипящей подсоленной воде, припустить, затем очень тщательно растолочь, добавить яйцо, перемешать, добавить муку, тщательно перемешать, сделать колбаску толщиной 1 см, нарезать ее на колечки шириной 1,5 см. Из каждого кусочка сформировать ньоки. Отварить в кипящей подсоленной воде. Как только ньоки всплывут, откинуть их на дуршлаг.

Мякоть омаров обжарить с мелко нарезанными помидорами, добавить бульон. В сковороду поместить горячие ньоки, поперчить, перемешать. Сразу же подавать к столу.

Вареный омар в лимонном соусе

Что нужно:

• омар крупный, свежий – 1 шт.;
• масло оливковое extra virgin – 1 стакан;
• лимоны – 2 шт.;
• мускатный орех, петрушка – по вкусу;
• соль, перец – по вкусу.

Как готовить:

Омара тщательно промыть. Перевязать омара так чтобы хвост не шевелился (если омар живой, и его еще «не усыпили» в морозильнике). Положить омара в подсоленный кипяток (по объему столько, чтобы полностью покрыл омара). Варить 40–50 минут. Снять с огня. Вынуть омара или просто слить воду из кастрюли. Остудить. Отделить клешни, снять панцирь. Мясо нарубить, уложить на блюдо.

Для *соуса* взбить масло с соком лимонов, посолить, поперчить, добавить молотый мускатный орех. Соединить с

мозгом (вынутым из головы омара) и яйцами (вынутыми из туловища). Растереть. Заправить этим соусом мясо омара. Посыпать петрушкой.

Омар (лобстер) на гриле

Что нужно:

• омары – 3 шт. (примерно по 500 г каждый);
• масло растительное – 1 ст. л.;
• лимон – 2 шт.;
• соль.

Как готовить:

Омары опустить в кипящую подсоленную воду, начиная с головы, а потом и туловища. Следить, чтобы омар погрузился полностью в кипяток на 2–4 минуты. Обсушить. Разделать вдоль пополам, убрать клешни. Почистить. Посыпать мясо солью, смазать растительным маслом. Запекать на гриле при средней температуре 25 минут. Каждую половину выложить на отдельную тарелку. Сливочное масло растопить. Полить мясо омара маслом. Украсить ломтиками лимона.

Лангусты

Лангуст для любителя морепродуктов – это все! И когда его сравнивают с омаром, то настоящий знаток лангуста делает недовольно-вопросительную гримасу: как можно сравнивать!

Ну, а если серьезно, то отличается он от омара, прежде всего, своим твердым панцирем, который покрыт шипами и лишен клешней. Кроме того, мясо лангуста деликатнее и мягче. Панцирь – не раз навсегда приобретенная составляющая. Лангуст растет, и по мере роста меняется и панцирь. Взрослый лангуст может весить 3–4 кг при росте до 60 см.

Разновидностей лангустов много:

• В Атлантическом океане и Средиземном море обитает *красный бретонский лангуст*. Любители называют его «игольчатым лобстером».

• *Атлантический розовый лангуст*, он же «*португальский розовый*», имеет самое нежное и легкое мясо.

• *Зеленый лангуст* имеет 12 ножек (у всех остальных – 10 ног) и пышные усы.

• *Коричневый лангуст* без клешней, зато с выростами-шипами, чаще всего появляется в наших магазинах в замороженном виде.

Все лангусты очень вкусные, и их мясо имеет более изысканный, утонченный вкус, чем у омара.

Полезные свойства мяса лангуста

Мясо лангуста – низкокалорийный продукт (90 ккал). Белка в них – 17 г %, а жира – 2 г %. Его белки и жиры относятся к легкоусваиваемым. Лангуст богат макро– и микроэлементами.

• Особенно ценится его йод. Достаточно сказать, что 150 г лангуста покроет суточную потребность в йоде (профилактическая доза йода составляет 150 мкг в сутки).

• Для профилактики и лечения *сердечно-сосудистых заболеваний* и *гипертонии* лангустов рекомендуют включать в рацион питания.

• Они имеют высокое содержание витаминов и полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Полиненасыщенные жирные кислоты полезны для *печени, нервной системы, обмена веществ*. Дефицит этих жирных кислот, которые являются незаменимыми (они получаются только из пищи и организмом не синтезируются), одна из причин возникновения хронических дегенеративных сердечных заболеваний и в целом старения организма.

• Включение в питание лангустов помогает избежать лишних *жировых накоплений*, а этого в наш век борьбы с лишним весом немало.

• И, конечно, нельзя обойти использование лангустов в здоровом питании, учитывая наличие в них признанных *антиоксидантов* цинка (5,67 мг %) и селена (46,2 мкг %), которые помогают предотвращению некоторых форм *рака*, а также помогают нашим *глазам* лучше видеть, а *ушам*– лучше слышать.

> Мясо лангуста предотвращает нарушение работы пищеварительного тракта. Белок мяса лангустов переваривается за 2 часа, тогда как мясо – за 5 часов и более. Этот феномен объясняется просто: в лангусте, как и других ракообразных, мало соединительной ткани.

Считается, что жители прибрежных территорий более доброжелательны друг к другу, более веселы и эмоциональны. Психологи и приписывают эти достоинства морю, воздуху и морепродуктам. Ведь дары моря, в том числе и лангусты, – непревзойденные носители витаминов, особенно группы В и фосфора, который гарантирует их хорошее усвоение.

Как покупать лангуста

Свежие лангусты должны быть живыми, без царапин и других повреждений. И никаких дырочек в панцире! Это замечание не относится к усам. Поврежденные усы – не брак у лангуста.

Конечности должны быть все в полном наличии. Самки ценятся выше. Как узнать? Знатоки говорят – по мешочкам с яйцами, которые находятся под грудной клеткой.

Учитывая, что не все россияне живут у моря-океана, лангустов приходится покупать варено-замороженными в пакете. Тоже вкусный продукт. И тоже требует аккуратного и внимательно-осторожного отношения к себе. Так что прежде чем покупать таких лангустов, внимательно изучите внешний вид, изучите информацию на пакете и, конечно, покупайте продукцию только известных фирм. Следите, чтобы в пакете не было льда и снега – их наличие говорит о том, что продукт неправильно хранился и подвергался повторной заморозке.

Как готовить лангуста

Лангусты вкусны без всяких приправ, и любители пива в разных западных странах считают их лучшей закуской.

Лангустов варят, жарят, запекают, из них готовят фарш. У лангуста в пищу идут брюшко и хвост (шейку). Однако вполне пригодны к употреблению лапки и мозг, из которого делают соусы.

Чтобы **запечь** лангуста в духовке, надо отделить его голову от туловища, не трогая панциря, разрезать вдоль и раскрыть по мере возможности, а дальше – согласно рецепту, выложить на него желанные ингредиенты и запекать примерно 20 минут при 180 ˚С.

Если у вас на кухонном столе оказался *свежий лангуст*, то его надо промыть в холодной воде и **отварить** в большой емкости в подсоленной кипящей воде, можно с добавлением вина (1:1). Лангуста опускают в горячую воду, после закипания через 4 минуты уменьшают огонь и варят до готовности. Время рассчитывают так: 12 минут на 500 г, на последующие 500 г – по 5 минут. Готовность лангуста определяют по передней части панциря, которая должна приобрести ярко-красный цвет. К тому же, правильно отваренное мясо распадается на части.

Если лангуста задумали **зажарить**, то предварительно следует отварить его в течение 2–3 минут.

Если куплен *варено-замороженный лангуст*, то его вначале следует выложить на верхнюю полку холодильника, для окончательной нужной «кондиции» разморозить при комнатной температуре. Упаковку вскрыть, лангуста поместить в кипящую воду. Добавить специи и, как только закипит вода, достать из кастрюли.

Лангустины

Лангустины (скампии) относятся к ракообразным с десятью ногами. Похожи на лобстера и на омара, но по размеру (от 15 до 25 см) ближе к раку. Обитают лангустины в северо-восточных водах Атлантического океана на севере от Исландии до Норвегии, на юге – до Марокко.

Лангустины используются в лечебном и просто здоровом питании и обладают всеми достоинствами ракообразных. Калорийность лангустина – 90 ккал на 100 г. Лангустины – нежные создания, и без морской воды они не могут существовать, а замораживать их нецелесообразно, так как мясо после этой процедуры становится невкусным и рыхлым.

Покупая лангустина, посмотрите на состояние глазок, черных и блестящих, если лангустинчик в форме. Раковины у них желтовато-розового цвета с остроконечными клешнями. На ножках можно различить белесые волоски. Большая часть мяса находится в хвостовой части.

Из лангустинов готовят «паэлью», их подают с фруктами и овощами «жульен» (это не способ приготовления, а форма нарезки овощей очень красивыми ломтиками соломкой или кубиками).

Лангустины бланшированные

Что нужно:

• лангустины – 400 г;
• рыбный бульон – 1 л;
• сливочное масло – 1 ст. л.;

• лимонный сок – 1 ст. л.

Как готовить:

Лангустины поместить в холодный бульон, довести до кипения. Подержать на слабом огне 5–6 минут. В качестве соуса можно использовать любой соус для морепродуктов, а самый верный и простой – сливочное масло растопить, смешать с лимонным соком и полить этим соусом лангустины.

Лангустины с фруктами

Что нужно:

• лангустины – 400 г;
• салат листовой – 1 шт.;
• манго – 100 г;
• ананас – 100 г;
• яблоко – 100 г;
• вишня без косточек – 50 г;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• оливковое масло extra virgin – 2 ст. л.;
• яблочный уксус – 1 ст. л.;
• ваниль – 1 палочка.

Как готовить:

Приготовить соус, взбив лимонный сок с оливковым маслом и разведенным водой яблочным уксусом (1: 3). Положить в соус предварительно вскрытую ванильную палочку.

Лангустины обжарить до золотистого цвета. Салат листовой нарвать крупными кусками и положить горкой в центр тарелки. Фрукты, нарезанные красивыми, ровными кубиками, выложить по периметру, переложив их ягодками вишни.

Салатные листья полить частью соуса и уложить на них лангустины. Вылить на лангустины оставшийся соус, вынув ванильную палочку. Украсить петрушкой или любой другой зеленью, которую вы любите.

Салат в стеклянном бокале (веррин) с лангустинами и селедочным соусом

Что нужно:

• лангустины мелкие – 5 шт.;
• селедка слабосоленая – 1 шт.;
• яйца – 3 шт.;
• хлеб белый – 1 кусочек;
• сыр твердый – 50 г;
• листовой салат – 5 листьев;

• чеснок – 3 зубчика;
• оливковое масло extra virgin – 100 мл;
• сок лимонный – 1 ст. л.;
• горчичный порошок – $^1/_4$ ч. л.

Как готовить:

Яйца отварить, разрезать аккуратно пополам, желтки отделить. Селедку очистить, отрезать и отложить для фаршировки яиц небольшой кусочек (2–3 см).

Для *селедочного соуса* смешать вареные желтки, горчичный порошок, оставшуюся селедку, 2 зубчика чеснока, лимонный сок, поместить в блендер и взбить до однородности. Затем, продолжая взбивать, ввести медленно 80 г оливкового масла до образования однородной эмульсии. Соус поместить в холодильник. В сковороду влить оставшееся масло, обжарить чеснок и лангустины. Лангустины выложить на бумажное полотенце.

Хлеб нарезать на маленькие аккуратные кубики и обжарить в той же сковороде, где жарились лангустины. Выложить на бумажное полотенце. Остудить.

Листья салата нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке.

Разложить по 5 бокалам салатные листья, сыр, лангустины, хлебные кубики, соус. Сверху выложить фаршированные мелко нарезанной селедкой половинки белка. Засыпать сверху натертой на мелкой терке оставшейся половинкой белка.

Моллюски головоногие

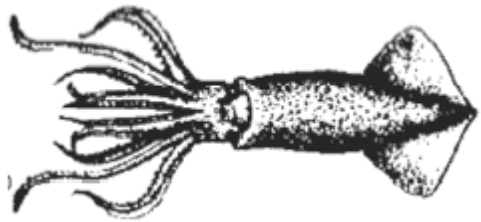
Головоногие моллюски (цефалоподы) – это беспозвоночные обитатели морей и океанов, названные так благодаря множеству (8 и более) щупалец, растущих вокруг головы. Здесь мы рассмотрим не имеющих раковины так называемых двужаберных (coleoidea) головогоних моллюсков, к которым относятся кальмары, каракатицы и осьминоги.

Кроме них, к головоногим относят еще один подвид – «наутилус», но они обычно не употребляются в пищу, зато имеют красивые раковины, которые часто используются для художественных поделок. Но не только.

> Красивое название этого моллюска часто используется в литературе и искусстве – вспомним хотя бы легендарную подводную лодку капитана Немо у Жюля Верна, знаменитую свердловскую рок-группу Наутилус Помпилиус (*nautilus pompilius* – самый известный и самый крупный из всех видов наутилусов). Впрочем, «Наутилусы» часто встречаются и в названиях разнообразных коммерческих продуктов – файлового менеджера, тренажеров, подводных лодок, шхун, зданий и даже жилого космического модуля частной компании, занимающейся космическим туризмом.

Кальмары

Кальмары – частый гость на нашем столе, еще с далеких советских времен.



Охотское, Японское, Желтое (южная часть), Восточно-Китайское, Южно-Китайское (северная часть), Средиземное моря, Атлантический океан – места большого промысла кальмара.

Общая длина кальмара тихоокеанского достигает 40 см, а масса, в зависимости от месяца вылова, от 260 до 400 г. Впрочем, в океанских глубинах обитают и гигантские 20-метровые виды кальмаров. Тело у кальмара головоногое с десятью щупальцами.

> «Кальмар», от греческого **kalamos**, означает «писчее перо из тростника». Раковина кальмара имеет вид тонкой роговой пластинки, скрытой под мантией и похожей на тростниковое перо. И еще. В мешке полости кальмара содержится черно-бурая жидкость, которую моллюск, в случае опасности, выпускает как завесу.

Как и у всех морепродуктов, белки (18 г %) кальмара, равно как и жиры (2,2 г %), а также минеральные вещества и витамины считаются очень полезной пищей для организации лечебного питания.

Кальмары – низкокалорийный продукт (100 ккал).

• Кальмары содержат легкоусваиваемый йод (300 мкг). Суточная потребность человека в йоде составляет 150 мкг. При недостатке йода у людей среднего и старшего возраста может образоваться *зоб*, развиться *гипотония* или *гипертония*, ослабиться *иммунитет*, возникнут проблемы с *сердцем*.

• Ценен кальмар наличием в его мясе селена, который является признанным *антиоксидантом* и вместе с витамином Е выводит из организма человека *тяжелые металлы*.

• Мясо кальмара богато медью (1500 мкг). Этот минерал, наряду с железом (которое также содержится в кальмарах), играет

большую роль в окислительно-восстановительных процессах организма. Присутствие меди и цинка позволяет усилить *защитные функции* и усиливает фармакологическую ценность этих элементов.

• Присутствие калия вкупе с другими элементами (магнием, кальцием и фосфором) благоприятно действует на *сердечно-сосудистую* и *нервную системы*.

• Белки мяса кальмара содержат уникальный состав аминокислот, в частности, глицина, глютаминовой аминокислоты, лизина, триптофана, метионина, аргинина, таурина.

Кстати, таурин помогает вывести из организма излишек холестерина.

Присутствие в мясе кальмара аргинина и лизина способствует использованию для *детского питания*.

• Мясо кальмара содержит и гистамин, который является весьма полезным для организма.

Гистамин облегчает возможность *иммунным клеткам* достигнуть болезнетворного микроорганизма, вызывая при этом хотя и некоторое воспаление, но, в то же время, способствуя освобождению от внешних болезнетворных «агрессоров». Вместе с тем, избыток гистамина может быть весьма опасным, вызывая аллергические реакции. Он может спровоцировать приступ бронхиальной *астмы* и резкое *падение артериального давления*. Но не пугайтесь. Гистамин содержится и в сое, и в пшеничной муке, и в сыре, а также киви, клубнике, цитрусовых, груше, ананасе, банане. А в кальмаре гистамин образуется только при хранении его в замороженном виде. К тому же, у тихоокеанского кальмара, выловленного в сентябре, гистамина не бывает, так что смотрите на дату.

• Использование мяса кальмара способствует стабилизации *артериального давления*, уменьшению риска *сердечно-сосудистых заболеваний*.

Как выбрать кальмара

Кальмары обычно продаются в консервированном или замороженном виде.

Если в руках у вас банка *консервов* – внимательно посмотрите на дату изготовления и срок годности. И, конечно, выбирайте надежного производителя.

Если же покупаете замороженных, то будьте внимательны:

• продукт несколько раз замороженный и размороженный горчит;

• чтобы определить, не размораживались ли тушки раньше, внимательно посмотрите, не слипаются ли они – если слиплись, значит, брать не стоит;

• пленка на тушке может быть разного цвета, но мясо должно быть только белым.

Кроме того, качество кальмара определяется по тому, насколько упругой является тушка. Если после надавливания на ней остается вмятина от пальца, значит, это кальмар не первой свежести.

Как чистить кальмара

Если перед вами целый моллюск, то отделите голову с щупальцами, затем удалите внутренности, орудуя ножом.

Или можно разрезать кальмара по мантии, вынуть внутренности и хитиновые пластинки, оставив голову и щупальца.

Внимание! Разрезать надо очень осторожно, чтобы не повредить чернильный мешок.

Для *удаления кожицы* надо положить моллюска в кастрюлю и залить горячей водой, хорошенько мешать 3–4 минуты, и все: кожица легко снимется.

Если куплена замороженная тушка, то вначале разморозьте.

Если *кальмар крупный*, то отбейте филе с обеих сторон (внешней и внутренней), чтобы кольцевые мышцы размягчились. Это сделать очень просто: надо взять скалку и осторожно побить деревянным молотком, чтобы не прорвать тушку, что недопустимо, если кальмар предназначен для фарширования.

Что касается *маленьких кальмарчиков*, то эта процедура для них излишня, ведь мясо у них очень нежное.

Сколько и как варить кальмара

Размороженных и очищенных кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить **максимум 3 минуты**.

Варить надо только то количество кальмара, которое вам необходимо для приготовления блюда. Например, для салата обычно достаточно 5–6 тушек (300–400 г).

> В кипящую воду неплохо поместить половину лимона или пакетик чая, а также укроп или другие пряные травы – те, какие вы больше всего любите.

Жители прибрежных территорий, которые располагают *свежими кальмарами*, могут использовать и другой способ варки. Это вообще-то не варка, а выдержка тушки кальмара в горячей воде. Для этого моллюска нужно залить холодной водой и поставить кастрюлю на плиту с хорошим огнем. Довести до порога пастеризации (80–85 ˚С), не забывая помешивать. Посолить, добавить пряности. Снять с огня и оставить в этом бульоне минуты на 3. Мясо кальмара в этом случае избежит сравнения с резиной, будет более вкусным, да и полезные составляющие меньше пострадают. Кожица при таком способе приготовления сама отходит.

Кальмары жареные

Что нужно:

- филе кальмара – 300 г;
- яйца – 2–3 шт.;
- сухари панировочные, петрушка;
- соль, перец.

Как готовить:

Филе посыпать солью, перцем, окунуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон в течение 1–1,5 минут.

Фаршированные кальмары по-испански

Что нужно:

- кальмары средние – 12 шт.;
- перец сладкий – 2 шт.;
- белый хлеб – 2 ломтика;
- белое вино – 200 мл;
- вода (рыбный бульон) – 400 мл;

• бекон – 100 г;
• лук – 2 шт.;
• миндаль – 40 г;
• кедровые орехи – 20 г;
• яйца – 2 шт.;
• чеснок – 4 зубчика;
• мед – 1 ч. л.;
• мука – 3 ст. л.;
• масло оливковое extra virgin – 5 ст. л.;
• лавровый лист, перец.
Для гарнира – отваренный рис.

Как готовить:

У кальмаров отделить тушки от щупалец. Пленку снять. Промыть тушки и щупальца, обсушить.

Яйца сварить вкрутую, измельчить. Луковицы нарезать соломкой.

Хлеб, перцы, бекон нарезать кубиками.

Чеснок хорошо раздавить, обжарить в 2 ст. л. масла вместе с хлебом. Вынуть, остудить и измельчить в блендере, добавив миндаль.

В этом же масле обжарить 1 луковицу, перец, бекон, щупальца кальмара. Затем добавить туда измельченную чесночно-хлебную смесь с миндалем из хлеба, а также яйца и 100 мл вина. Довести до кипения, уменьшить огонь, закрыть крышкой и тушить 3 минуты. Посолить, поперчить, остудить.

Тушки кальмаров начинить фаршем, закрепить концы зубочистками, обвалять в муке, обжарить в 2 ст. л. масла в течение 4 минут.

В 1 ст. л. масла обжарить вторую луковицу и кедровые орехи. Добавить мед, лавровый лист. Влить 100 мл вина, посолить, поперчить, влить воду (бульон).

Доведя жидкость до кипения, положить в нее тушки кальмаров и тушить 25 минут. Так как кальмары были запанированы в муке и обжарены, при контакте с бульоном получится вкусный красивый соус с орешками и луком.

Кальмары выложить на тарелку и облить соусом.

Морской коктейль с фасолью по-корейски

Что нужно:

• филе кальмара – 300 г;
• креветки сырые – 300 г;
• фасоль вареная – 300 г;
• морковь – 1 шт.;

• имбирь – 3 × 3 см;
• чеснок – 3 зубчика;
• растительное масло – 2 ст. л.;
• кунжутное масло – 1 ст. л.;
• лук (перо) – 100 г;
• перец чили, соль.

Как готовить:

Филе кальмара нарезать кубиками (4 × 4 см). Креветки очистить, разрезать пополам. Чеснок, имбирь и морковку мелко накрошить, обжарить в течение 1 минуты. Добавить кальмары и креветки, жарить еще 3 минуты, постоянно помешивая.

Влить кунжутное масло, добавить вареную (можно промытую консервированную) фасоль. Тушить 1–2 минуты.

Разложить по тарелкам, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, посолить, поперчить.

Горячий салат с морепродуктами и колбасками

Что нужно:

• кальмары вареные – 200 г;
• крабовое мясо – 200 г;
• колбаски охотничьи – 200 г;
• рис – 1 стакан;
• лук – 1 шт.;
• помидоры – 0,5 кг;
• сельдерей черешковый – 4 черешка;
• чеснок – 4 зубчика;
• лавровый лист – 1 шт.;
• перец черный молотый и кайенский – по $^1/_2$ ч. л.;
• розмарин сушеный, мята – по 1 ст. л.;
• рыбный бульон (вода) – 0,5 л;
• оливковое масло extra virgin – 2 ст. л.;
• рисовый уксус (3 %) – 1 ст. л.;
• соевый соус – 2 ст. л.;
• соль.

Как готовить:

Чеснок раздавить и мелко нарезать. Добавить черный и кайенский перец, розмарин, мяту, соль и перемешать с нарезанными морепродуктами.

Лук, помидоры, сельдерей нарезать и обжарить в течение 5–6 минут на медленном огне. Влить горячий бульон (воду), всыпать рис, посолить и варить, пока рис не впитает всю жидкость. Добавить нарезанные колбаски, морепродукты со специями,

лавровый лист и готовить еще 10 минут. Сразу же подать на стол.

Маринованные морепродукты с отварным картофелем

Что нужно:

• мини-кальмары – 200 г;
• тигровые креветки сырые – 200 г;
• картофель – 400 г;
• чеснок – 3 зубчика;
• оливковое масло extra virgin – 4 ст. л.;
• вода – 1 л.

Для маринада:

• соль – 1 ст. л.;
• сахар – 1 ч. л.;
• перец горшком – 8–10 шт.;
• укроп – 4 веточки.

Как готовить:

Кальмары и креветки очистить, потушить в масле на слабом огне 5 минут.

Для маринада вскипятить 1 л воды, добавить соль, сахар, перец, укроп.

Разложить морепродукты по небольшим баночкам, равными долями добавить чеснок, оливковое масло и маринад. Закрыть крышкой и мариновать 4 часа.

Картофель отварить. При желании слегка обжарить. Подавать, дополнив маринованными морепродуктами.

Кальмары с цукини под огуречным майонезом

Что нужно:

• кальмары – 400 г;
• цукини – 1 шт.;
• сладкий желтый перец – 1 шт.;
• черешки сельдерея – 1 шт.;
• огурец свежий – 1 шт.;
• майонез – 100 г;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• укроп – несколько веточек;
• растительное масло.

Как готовить:

Кальмары нарезать кубиками и быстро обжарить.

Выложить на бумажное полотенце. Остудить.

Цукини нарезать тонкими ломтиками и погрузить в

холодную воду с добавлением лимонного сока на 15–20 минут.

Укроп, перец и сельдерей очень мелко измельчить, смешать с кальмарами.

Уложить на один кружочек цукини ложку начинки и закрыть другим. Сверху полить майонезом, смешанным с измельченным в блендере огурцом.

Салат с кальмарами

Что нужно:

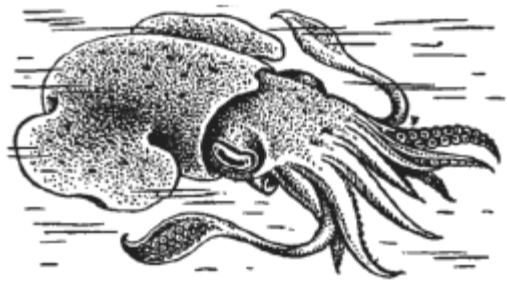
• филе кальмара – 400 г;
• яйца – 2 шт.;
• картофель вареный – 200 г;
• сельдерей черешковый – 1 черешок;
• яблоко – 2 шт.;
• кукуруза консервированная – 200 г;
• майонез – 200 г;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• укроп – 2–3 стебелька;
• соль.

Как готовить:

Кальмары отварить, нарезать мелко. Добавить картофель, сельдерей, яблоко, кукурузу, лимонный сок, заправить майонезом. Посыпать укропом.

Каракатица

Каракатица принадлежит к старинному роду животных из класса головоногих моллюсков. А то, что этим красивым именем называют явно некрасивых людей – на совести тех, кто использует это слово не по назначению.



Живет каракатица в Атлантическом, Индийском и Тихом океанах, возле берегов Японии, Австралии и Южной Африки. Питается она мелкой рыбой и ракообразными.

Каракатицы бывают маленькие (2 см), небольшие (25 см) и крупные (до 15 м). Глаза у каракатицы небольшие, но зоркие, по крайней мере, по сравнению со зрением других моллюсков.

На десяти щупальцах много присосок, которые расположены рядами. Они используются для захвата пищи.

Защищается каракатица при помощи выпускаемой жидкости – так называемых *чернил*. Когда каракатица выпускает их, образуется сплошная завеса, и под ее прикрытием она удирает от преследователей. А враги у нее знатные: акула, скат, дельфин. Оттенок чернил обладает удивительно приятным коричневым цветом. Они использовались для письма и красок («сепия»).

Польза каракатицы

Калорийность каракатицы всего 79 ккал.

• Особой популярностью пользуется жир (0,7 г %) каракатицы. Он известен как уникальный природный антибиотик.

• Белков в 100 г каракатицы – 16, 24 г, углеводов – 0,8 г.

• Много в ней калия (354 мг), фосфора (387 мг).

• Особенно ценится мясо каракатицы из-за присутствия в нем цинка (1,73 мг), селена (44,8 мкг) и меди (587 мкг).

• Наличие меди в мясе каракатицы повышает целебное воздействие на организм. Медь является антисептическим и вяжущим средством. Полезно мясо каракатицы при диабете, и здесь не последнюю роль играет медь.

Очень интересны исследования об антимикробном действии меди и серебра. Микроорганизмы гибнут, если в растворе присутствуют всего-навсего следы серебра и меди. Сама же медь играет ключевую роль в обмене веществ и входит в состав ферментов, без которых вообще невозможна жизнь. Биологи называют медь «металлом жизни». Медь, находящаяся в продукте, всасывается в кишечник и поглощается печенью, оттуда возвращается в кровь и поступает в органы. ВОЗ рекомендует употреблять 1,5 мг меди в день, а продуктов, которые ее содержат в большом количестве, не очень много. Это, в основном, шампиньоны, печень, картофель. Устрицы и каракатицы в этом списке занимают одно из почетных мест.

• Мясо каракатицы является профилактическим средством для *сердечно-сосудистой системы*.

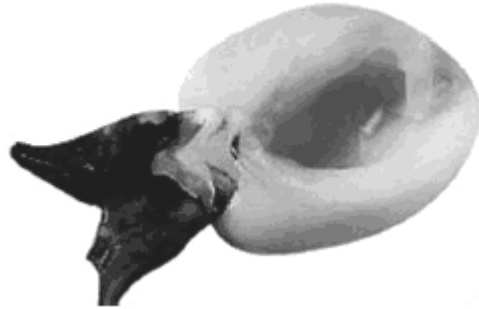
• Его употребление снижает риск возникновения *инфаркта миокарда, ожирения*.

• Мясо каракатицы улучшает *обмен веществ*, снижает излишек *холестерина* в крови. В самой каракатице холестерина предостаточно, но это совсем не влияет на его уровень в крови при нормальном его показателе. А аминокислоты мяса каракатицы успешно удаляют «чужеродный» холестерин.

• Использование мяса каракатицы в рационе питания важно и для повышения *иммунитета*.

Как чистить каракатицу

Свежую каракатицу разрезают вдоль, выбрасывают косточку, находящуюся посредине каракатицы, внутренности, глаза, клюв, рот.



Мешочек с чернилами аккуратнейшим образом вынимают, стараясь не порвать его.

Каракатицу, ее щупальца, которые были отделены уже при разделке, промывают в холодной воде. Кожицу тоже лучше снять, особенно если используют моллюска для приготовления салатов.

> **Внимание!** Перед разделкой каракатицы следует надеть перчатки, так как в случае, если мешок с чернилами порвется, руки станут черными.

Если *каракатица заморожена*, но не вычищена, то вначале ее надо разморозить в холодильнике. После размораживания этого моллюска его чистят так же, как свежего.

Проще же всего покупать уже вычищенную каракатицу – и обязательно небольшую, не более 500 г, а лучше совсем маленькую.

> Каракатицы свыше полукилограмма по вкусу вряд ли вас обрадуют, они очень жесткие.

Чернила каракатицы

Чернила каракатицы используют при приготовлении риса, ризотто, макарон. Однако не только для еды мы их используем, но и для здоровья.

• Их вводят в лекарственные средства для лечения *геморроя, поноса, бронхита, экземы, гинекологических заболеваний*.

• Помогают они при *упадке сил, пульсирующих головных болях, нервных расстройствах, тревожности, раздражительности, плаксивости, истериях*.

• Гомеопаты используют чернила для лечения *вегетососудистой дистонии*, нарушении *сна*, в период *климакса*.

Не менее ценны чернила в кулинарии. Добавление их придает блюду (особенно хлебу, макаронным изделиям, рису) светло-коричневый оттенок «серпия» (само слово «сепия» в переводе с древнегреческого и значит «каракатица»).

Внимание!

Чернила каракатицы придают любому блюду «морской аромат».

Поэтому они *несовместимы* с блюдами из мяса и птицы. Их лучше *не использовать*, если в процессе трапезы или после нее планируется пить пиво.

Купив замороженную каракатицу, вы можете добыть эти чернила сами. Только учитывайте, что они сворачиваются при заморозке, поэтому перед использованием их лучше разбавить небольшим количеством горячей воды (несколько капель кипятка на столовую ложку чернил).

Но в супермаркетах можно купить их и как отдельный продукт – только внимательно читайте этикетку: в состав не должно входить ничего, кроме *чернил каракатицы и соли*. Если упоминаются любые другие добавки – то вы купите только ароматизированный краситель, ценность которого для здоровья в лучшем случае будет нулевой.

Количество чернил, необходимое для блюда, колеблется у каждого повара. Я обычно использую от одной чайной до одной столовой ложки на блюдо – при варке риса и макарон.

В гарниры чернила обычно добавляются в самом конце варки, чтобы не выветрился аромат.

В мучные изделия чернила вводятся в момент замеса теста. Если тесто дрожжевое, то перед последним замесом (после этого оно должно еще раз подняться). Аромата почти не остается, но цвет очень красивый. Я добавляю в тесто для пирогов с рыбой, капустой и овощами.

В сладкие блюда лучше не добавлять – вкус будет слишком уж специфический.

Как варить каракатицу

Размороженную каракатицу опустить в подсоленный кипяток. Каракатицу можно перед варкой разрезать на небольшие продольные полоски или кольца. Если моллюск маленький, варите его минут 20–30.

Сварившуюся каракатицу вынуть из кипятка и готовить из нее все, что душе угодно: суп, ризотто, тушить, жарить, делать фарш.

Кроме того, мясо каракатиц сушат, маринуют.

Стир-фрай с каракатицей

Стир-фрай – это способ обработки ингредиентов, входящих в блюдо. Готовится очень быстро. Все ингредиенты обжариваются в рафинированном масле, так как оно допускает сильный нагрев. Для этого лучше использовать посуду типа вок, казан или кастрюлю с толстым дном. Все ингредиенты должны быть нарезаны. Повторяю, стир-фрай готовится очень быстро, поэтому не забывайте постоянно помешивать жарящиеся продукты.

Сковорода вок

Что нужно:

- каракатицы маленькие – 400 г;
- морковь – 1 шт.;
- лук – 1 шт.;
- фасоль в стручках – 100 г;
- имбирь – 2 × 2;
- чеснок – 3 зубчика;
- цедра – 1 лимона;
- сахар – 1 ч. л.;
- кунжутное масло – 2 ст. л.;
- соевый соус – 1 ст. л.;
- рисовый уксус 3 % – 1 ст. л.

Как готовить:

Если каракатицы заморожены, то их следует разморозить на верхней полке холодильника. Помыть, вычистить, отделить от щупалец, ошпарить кипятком, сварить. Остудить и обсушить. Нарезать соломкой.

Морковь нарезать соломкой, лук – колечками. Стручки фасоли разделить на 3 части, чеснок, имбирь мелко порубить.

Масло хорошо разогреть, каракатиц обжарить за 1 минуту,

отложить.

В этом же масле обжарить в течение 1–2 минут морковь и фасоль.

Добавить чеснок, имбирь, лук и обжарить за 20 секунд.

Ввести сахар, рисовый уксус, цедру лимона, соевый соус, добавить вареных каракатиц и жарить еще 15 секунд.

Подавать на стол можно и в горячем виде, и в холодном.

Салат из каракатицы в салатнике из сыра

Что нужно:

• каракатицы мелкие – 300 г;
• сыр твердый типа эмменталь – 60 г;
• яблоко – 1 шт.;
• огурец – 1 шт.;
• рис отваренный – 259 г;
• сливочное масло – 3 ст. л.;
• петрушка – несколько стебельков;
• оливковое масло extra virgin – 3 ст. л.;
• йогурт – 2 ст. л.;
• табаско – 2–3 капли;
• лимонный сок – 1 ч. л.;
• сок, черный перец.

Как готовить:

Вначале делаем *сырный салатник*. Для этого подойдет головка сыра диаметром 15–17 см. Натираем его на крупной терке и раскладываем по силиконовому коврику (или бумаге для выпечки). Помещаем в духовку, разогретую до 200 °С, приблизительно на 7 минут. Затем нужно остудить его в течение 20–30 секунд до теплого пластичного состояния.

Небольшие формы (например, пиалы, глубокие мисочки, широкие баночки из-под йогурта) перевернуть. Аккуратно «облепить» теплым сыром, сформировав салатники в виде мисок. Дать застыть полностью. Снять. «Посуда» готова! По размеру каждая мисочка должна быть рассчитана на одну порцию (если у вас в семье люди с разным аппетитом, можете сделать сырные мисочки разных размеров).

Каракатицу нарезать соломкой и быстро обжарить.

Теперь делаем *салат*.

Яблоко очистить, нарезать кубиками. Огурец нарезать соломкой.

Листья петрушки измельчить, соединить с вареным рисом.

Для заправки смешать оливковое масло, йогурт, соус табаско, лимонный сок, черный перец, соль и тщательно взбить.

Яблоко, огурец и петрушку смешиваем и выкладываем горкой в сырные салатники.

Поливаем заправкой.

Сверху уложить каракатиц. Салат готов! Есть его нужно вместе с салатником.

Французский суп из морепродуктов

Что нужно:

• тигровые креветки – 150 г;
• мини-осьминоги – 100 г;
• филе морского гребешка – 150 г;
• мини-каракатицы – 150 г;
• мидии – 200 г;
• филе кальмара – 150 г;
• маслины черные – 200 г;
• шампиньоны – 100 г;
• вешенки – 100 г;
• томатный сок – 0,5 л;
• рыбный бульон – 0,5 л;
• сливки 33 % – 300 мл;
• лавровый лист – 3 листика;
• соль, перец.

Как готовить:

Креветки очистите от панциря, удалите кишечную вену (для этого ножом надрежьте спинку по центру). Промойте их и обсушите.

Мидии промойте щеткой, обсушите.

Кальмары освободите от кожицы, поддев пальцем и аккуратно сняв. Нарежьте и обжарьте грибы (1 минута).

Маслины раздавите, удалите косточки. Добавьте в кастрюлю к грибам маслины, мидии, лавровый лист и обжарьте 1 минуту.

Затем добавьте последовательно креветки, мини-осьминогов, мини-каракатиц, кальмары, гребешки, каждый раз содержимое кастрюли быстро перемешивайте.

Влейте сливки, бульон, уменьшите огонь и доведите до кипения.

Влейте томатный сок, перемешайте, удалите лавровый лист, посолите, поперчите, доведите до кипения и варите 1 минуту. Сразу подайте на стол – этот суп надо есть горячим.

Корейская «пицца» с морепродуктами

Что нужно:

• морепродукты (каракатицы вареные, крабы) – 200 г;

• мука – 0,5 стакана;
• яйца – 8 шт.;
• сладкий красный перец – 1 шт.;
• чеснок – 3 зубчика;
• зеленый лук – 1 пучок;
• растительное масло – 2 ст. л.;
• соль.

Как готовить:

Чеснок раздавить и измельчить, перец нарезать кольцами.

Перья лука порвать на части крупно и обжарить, положив сверху перец на 5 минут.

Сверху положить чеснок, на него – нарезанные морепродукты (не перемешивать), оставить на огне в течение 3 минут.

Яйца взбить с мукой, посолить, залить содержимое сковороды. Готовить под крышкой в течение 8–10 минут. Сразу же подать на стол.

Ризотто с каракатицей и ее чернилами

Что нужно:

• каракатицы – 500 г;
• лук – 1 шт.;
• рис – 250 г;
• растительное масло – 3 ст. л.;
• чернила каракатицы – 1 мешок;
• овощной или куриный бульон;
• соль, перец.

Как готовить:

Мясо каракатиц отварить, ризотто готовить так, как вы умеете и любите, например, поджарив рис с луком, постепенно добавляя бульон к рису.

После того как рис будет готов, добавьте мясо каракатиц, предварительно мелко его нарезав.

За 2 минуты до готовности добавьте чернила каракатицы. Ризотто приобретет коричневато-черный цвет и специфический вкус, который очень приветствуют гурманы и просто любители вкусного мяса каракатиц.

Осьминоги

Место жительства осьминогов – Средиземное море, Атлантический океан от берегов Англии до берегов Сенегала. Обычно длина тела осьминога равна 25 см, а вот щупальца намного длиннее (до 90 см). Общий вес – до 10 кг.

В пищу используются осьминоги весом 2–3 кг, а еще лучше – совсем маленькие мини-осьминоги.

Польза осьминога

Мясо осьминога малокалорийно (82 ккал).

• В 100 г осьминога содержится очень много Омега-3 – 350 мг.

• Белков полноценных – 14,9 г; жиров – 1,1 г, углеводов; 2,2 г.

• Есть и холестерин – 48 мг.

• Из витаминов присутствуют А, группы В, Е, К, РР.

• Присутствует и холин, так нужный для нашей нервной системы и памяти.

Минеральный состав, как и у всех нерыбных морепродуктов, очень разнообразен и хорошо сбалансирован. Мясо осьминога богато йодом и такими антиоксидантами, как селен (44,8 мкг %) и цинк (1,68 мкг %), а также кобальт.

• Считается, что **селен** обладает *противораковой* активностью. Установлено, что селен существенно влияет на состояние *сердечно-сосудистой* системы. Этот элемент совместно с витамином Е стимулирует образование антител и тем самым увеличивает *иммунные* силы организма. И еще одна важная роль селена: под его контролем находится процесс образования

красных кровяных телец. Норма потребления – 150 мкг ежедневно.

• Никак нельзя переоценить роль **цинка**, так как его дисбаланс может привести к *бесплодию, анемии, дерматитам*, усилению роста *опухолей*, патологии *ногтей*(на них появляются белые пятна). Цинк входит в состав более 200 ферментов, участвующих в обменных процессах, происходящих в организме. Дефицит цинка – катастрофа для *иммунной* системы. Так, уменьшается активность фагоцитов (киллеров, которые убивают элементы чужеродного внедрения). Снижается выработка антител. Недостаток цинка в конечном счете приводит к повышению восприимчивости к *инфекционным заболеваниям*. Потребность в цинке составляет для человека 10–15 мг в сутки.

• **Кобальт** участвует в обмене жирных кислот и фолиевой кислоты, а также углеводном обмене, поэтому он так важен для нормализации *сахара в крови* и поддержания *сердечно-сосудистой* системы в рабочем состоянии. Но главная его функция – участие вместе с витамином B_{12} в процессе *кроветворения*.

Мясо осьминога обладает высоким аминокислотным составом:

• **глицин** снимает стрессовое напряжение и повышает *умственные способности*;

• **лизин** – один из трех незаменимых кислот, необходим для усвоения белков, важнейший элемент в борьбе с *герпесом*;

• **валин** – регулирует работу *иммунной системы*;

• **тирозин** – повышает работоспособность *головного мозга*, обладает *антидепрессивным* действием, помогает преодолевать *хроническую усталость* и *гипотонию*, является проверенным средством в борьбе с *вегетососудистой дистонией*;

• **метионин** – необходим для нормального *обмена веществ*, защищает *печень* от *иммунных, вирусных, токсических* разрушительных факторов. Лечебными свойствами осьминог обладает в полной мере.

• Употребление мяса осьминога помогает нормализовать *артериальное давление*.

• Его нужно есть людям, занятым *тяжелым физическим трудом*, а также тем, кто заботится о своей *коже*.

• Осьминог улучшает работу *пищеварительной системы* и *поджелудочной железы*.

• Регулярное употребление осьминога замедляет старение.

• Китайская народная медицина использует осьминогов как *противоопухолевое* средство.

Противопоказанием является лишь

индивидуальная непереносимость.

Как выбрать осьминога

• Лучше всего покупать мини-осьминогов или осьминогов среднего размера. Крупные слишком жесткие и безвкусные.

• При выборе осьминога нужно обратить внимание на его глаза: они должны быть прозрачными. Кстати, больших осьминогов целиком не продают, а предварительно разделывают, так что глаз-то их вы и не увидите.

• Важно и качество кожи. Она должна быть крепкой, а не рваной, блестящей, красивого цвета.

• На концах щупалец не должно быть пятен.

Как варить осьминога

Взять осьминога щипцами и 3 раза на 3–4 секунды опустить в кипяток. Щупальца становятся упругими. Эта процедура нужна, чтобы после варки мясо осьминога было мягким, а не резиновым.

После этого варить в скороварке нужно 30 минут, а в обычной кастрюле с большим количеством воды – 2,5 часа.

> Тщательная термическая обработка осьминогов очень важна. В его мясе содержатся микроскопические паразиты. Кроме того, состояние современной экологии способствует накоплению в моллюске токсических веществ, опасных ртутных соединений.

Что можно приготовить из осьминога

Осьминогов варят, жарят, делают из них фарш для котлет.

• Японцы – великие и непревзойденные мастера в использовании морепродуктов, готовят осьминогов с рисом.

• Китайцы используют различные соусы.

• Европейские жители жарят осьминога в кляре, готовят из осьминогов великолепные супы.

• У корейцев есть блюдо, в котором осьминога подают на стол еще живым.

Хорошим гарниром для блюд из этого моллюска являются овощи, которые помогают усвоению белка, которого много в осьминоге. Очень популярно блюдо осьминог с фасолью.

Густой суп (рецепт из города Биарриц, Франция)

Что нужно:

• мини-осьминоги – 4 шт.;
• филе барабульки – 1 шт.;
• филе морского гребешка – 1 шт.;
• креветки – 4 шт.;
• устрицы – 4 шт.;
• спаржа – 30 г;
• брокколи – 30 г;
• помидоры – 2 шт.;
• лук – 1 шт.;
• сливочное масло – 2 ст. л.;
• вода – 1 л;
• сливки – 100 г;
• листья мяты, базилика, стебель сельдерея;
• соль.

Как готовить:

Филе барабульки (или другой нежной рыбы) разрезать на тонкие пластинки вдоль.

Нарубить лук и стебель сельдерея, помидоры нарезать на несколько частей, спаржу и брокколи разрезать вдоль.

Насыпать барабульку в нагретое масло, быстро обжарить, добавить все овощи, листья мяты, базилик и жарить еще 3 минуты, регулярно помешивая.

Поджарку выложить в кастрюлю с закипевшей подсоленной водой и варить 7 минут.

Креветки очистить, промыть. Гребешки нарезать. Устрицы вскрыть ножом, вынуть мясо, разрезать каждый кусок на две части, добавить в суп вместе с креветками, гребешками и осьминогами. После закипания добавить сливки. Проварить еще 3 минуты, и можно подавать на стол.

Осьминог с перцем

Что нужно:

• щупальца осьминога вареные – 20 г;
• пикантный перец (смесь жгучего и сладкого красного перцев);
• оливковое масло extra virgin;
• соль.

Как готовить:

Вареные щупальца нарезать небольшими кусочками (лучше всего ножницами), посыпать солью, смесью перцев, полить

оливковым маслом.

Осьминоги тушеные с грибами, морковью и зеленым горошком под томатным соусом

Что нужно:

• мини-осьминоги, очищенные – 1 кг;
• грибы свежие – 300 г;
• морковь – 300 г;
• зеленый горошек (консервированный) – 300 г;
• помидоры – 500 г;
• лук – 1 шт.;
• чеснок – 3 зубчика;
• перец чили (без семян) – 1 шт.;
• ягоды лимонника – 6–7 шт.;
• оливковое масло extra virgin – 2 ст. л.;
• вода – 200 мл;
• зеленый лук-перо;
• соль.

Как готовить:

Лук, чеснок, перец чили мелко нарезать. Потушить в масле 1 минуту.

Добавить осьминогов и воду. Тушить 15 минут.

Помидоры взбить блендером, посолить и добавить к осьминогам. Тушить еще 15 минут.

Добавить консервированный зеленый горошек, ягоды лимонника. Как только блюдо закипит, выключить огонь. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Осьминог с овощами по-дальневосточному

Что нужно:

• осьминог – 1 шт. (1,5 кг);
• помидоры – 300 г;
• сладкий перец – 300 г;
• лук – 1 шт.;
• чеснок – 5 зубчиков;
• тимьян – 1 веточка;
• масло растительное – 2 ст. л.;
• соль, черный перец.

Как готовить:

Осьминога промыть в проточной воде. Удалить чернильный мешок. Отрезать голову от щупалец и вывернуть наизнанку, очистить внутри. Вывернуть в первоначальное положение и снять

пленку, как чулок. Также поступить с щупальцами.

Голову нарезать колечками, щупальца кусками по 7–8 см.

В подсоленной воде (2–2,5 л) отварить щупальца в течение 10 минут (после закипания на медленном огне).

Добавить голову и варить еще 30 минут. Вынуть из бульона. Обсушить бумажным полотенцем.

В сковороду влить масло и обжарить щупальца и голову в течение 4 минут.

Овощи нарезать кубиками, раздавленный чеснок измельчить.

В сковороду с осьминогом добавить овощи, тимьян, перец. Тушить, добавив 2 стакана воды, в течение часа на медленном огне.

Тулузский салат с осьминогом

Что нужно:

- щупальца осьминога – 200 г;
- кальмары – 200 г;
- белая фасоль – 200 г;
- морковь – 1 шт.;
- лук – 1 шт.;
- помидоры свежие – 200 г;
- помидоры вяленые – 100 г;
- лук красный – 100 г;
- оливковое масло extra virgin – 3 ст. л.;
- уксус из хереса – 1 ст. л.;
- листья сельдерея, базилика, укроп;
- соль, перец.

Как готовить:

Осьминога варить в воде с добавлением моркови и лука 2 часа.

> Обычно покупают целого не очень большого осьминога и варят его, взяв определенное рецептом количество.
>
> Остальную часть разделывают и замораживают.

Фасоль, предварительно выдержанную в воде в течение 12 часов, отварить. Половину размельчить блендером (добавив при необходимости немного воды), посолить. Добавить уксус, оливковое масло, перец, нарезанные кубиками все помидоры, листья сельдерея и взбить пюре.

Тушки кальмара обжарить (3 минуты), посолить, поперчить. Отрезать щупальца у только что вынутого из бульона осьминога (он еще будет горячим, поэтому будьте осторожны). Снять

шкурку, обжарить оставшуюся половину фасоли и нарезанные щупальца осьминога.

В середину тарелки положить пюре фасоли, на него – щупальца осьминога.

Вокруг – кольцом разложить фасоль с овощами, сверху на него положить кальмара.

Из листьев сельдерея, базилика, укропа сделать маленький букет и воткнуть его в центр.

Красный лук нарезать на тонкие ломтики вдоль луковицы (чтобы был виден рисунок), слегка обжарить и уложить по периметру блюда.

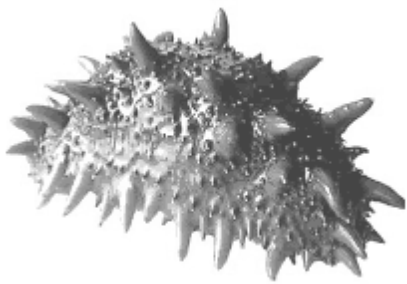
Иглокожие

Иглокожие – беспозвоночные животные, обитатели моря. Их тело снаружи покрыто тонким панцирем с иголками. Это орудие защиты от хищников. У них особая водо-сосудистая система, при помощи которой они передвигаются, дышат, захватывают пищу. Отличительной особенностью их являются иголки.

Здесь я опишу таких иглокожих, как трепанги, кукумария, морские ежи. А в целом ученые насчитывают до 5 тысяч видов иглокожих.

Трепанги

Трепанг относится к съедобным голотуриям, иглокожим беспозвоночным животным. Его еще называют «морским огурцом» или «морской кубышкой».



Голотурия может расщеплять морской грунт на составляющие микроэлементы и усваивать в пищу так же, как она поступает с планктоном.

Живет трепанг в прибрежных водах Японского, Восточно-Китайского, Желтого морей. Водится это чудо и поблизости южного берега Сахалина и Кунашира. Трепанг живет на незначительной глубине, поблизости от берега в зарослях водорослей.

Внешне он похож на большую мохнатую гусеницу. На одном конце у него рот и щупальца. Вид у трепанга грозен: на спине острые, колючие шипы.

А вот что не любит трепанг – так это пресную воду, более того, она для него смертельна.

> Трепанги, обитающие на Южном Сахалине и Владивостоке, единственное на Земле животное, которое имеет абсолютно стерильные клетки, то есть в них нет ни вирусов, ни бактерий.
>
> Трепанг способен восстанавливать себя из каждой трети своего тела, регенерировать в течение двух-трех месяцев всю систему внутренних органов, не потребляя при этом ни пищу, ни кислород.

В среднем вес трепанга составляет около 1,5 кг, длина – 40 см, ширина – 9 см.

Лечебные свойства трепангов

Впервые лечебные свойства трепанга были описаны в XVI веке в книге «У Цза-Цзу». А использовались трепанги как пища и лекарство с незапамятных времен. У трепанга нет врагов, так как его ткани перенасыщены микроэлементами, являющимися токсическими для морских хищников и ценнейшими для лечебных целей.

> О целебных свойствах трепанга говорит его произношение по-китайски – «хай-шень», что обозначает – морской женьшень.

Калорийность – 34,6 ккал.

• Ученые установили, что в мясе трепанга содержится более 50 элементов, которые необходимы человеческому организму. Мясо трепангов содержит белки (7,3 г %), жиры (0,6 г %), витамины, микроэлементы.

• В трепангах в тысячу раз больше соединений меди и железа, чем в рыбе, и в сто раз больше йода, чем в любом другом животном моря.

• Трепанг активизирует и усиливает работу *иммунной системы,* способствует повышению сопротивляемости организма различным *инфекциям*, снимает симптомы *интоксикации*.

• Говорят, что тот, кто постоянно употребляет в пищу трепанга, забывает о *возрасте* и теряет счет своим годам.

• Трепанг нормализует *артериальное давление*, улучшает работу *сердечно-сосудистой системы*, снижает уровень *сахара в крови* при диабете, нормализует работу *ЖКТ*, лечит *мочеполовую систему*, обладает *противогерпесным* свойством.

• Мясо трепанга и препараты из него используются при заболеваниях *опорно-двигательного аппарата, аденоме предстательной железы, пародонтозе, лор-заболеваниях*.

Учитывая, что трепанг особую популярность завоевал в Китае, где он глубоко изучен, народная медицина этой страны предлагает использовать препараты и сам трепанг, согласуя с наибольшей активностью тех или иных органов в то или иное время. Так:

• при заболеваниях печени, желчного пузыря, зрения, селезенки, суставов самыми лучшими часами являются от 1 до 3 часов ночи;

• толстого кишечника, носа, кожи, волос – от 3 до 5;

• тонкого кишечника – 5–7 часов;

• костного мозга, желудка – от 8 до 9 часов;

• циркуляции крови в пределах желудка, поджелудочной железы, щитовидной железы – 9–11;

• сердца, сосудов, нарушении психики, сна, половых функций, эмоций, страхов, сердцебиения – 11–13;

• тонкого кишечника – 13–15;

• мочевого пузыря, формирования костей и крови, гинекологии – 15–17;

• почек – 17–19;

• сосудов, вен, артерий – 19–20;

• системы дыхания, половых функций – 21–23;

• желчного пузыря – от 23 до 1 часа ночи.

Как готовят трепангов

Трепангов можно варить, тушить, жарить, мариновать и т. д. Отменное лечебное варево образуется, когда трепанги используют для приготовления супов, борща, рассольников.

На вкус трепанг отдаленно напоминает хрупкие вареные хрящи (как в рыбных консервах), а так как он морепродукт, богатый йодом, то этот привкус никуда не деть.

Для здоровья лучше всего трепангов тушить. Полезные вещества при тушении переходят в бульон, и он приобретает свойства усиливать и восстанавливать работу иммунной системы, а значит, позволяет избежать многих болезней.

Почти все блюда (тушеные, жареные, маринованные и даже супы) готовят из предварительно сваренных трепангов.

Как варить трепанга

Мороженого трепанга вначале надо разморозить на верхней полке холодильника, только после, как и свежего, разрезать вдоль и тщательно промыть.

При сушке используют угольный порошок, который нужно смыть, поэтому сушеных трепангов следует положить в дуршлаг и промывать в теплой воде, пока она не станет прозрачной. Затем нужно поместить трепангов в холодную воду на 25–30 часов. Воду за это время желательно менять 3–4 раза.

Вварить в подсоленной воде, бросая трепангов в кипяток.

Варить нужно около 3 минут – до почернения бульона, после этого он сливается. Процесс повторить несколько раз, до тех пор, пока бульон не престанет чернеть.

Каждый раз варить нужно не больше, чем по 3 минуты. Главное – не переварить, так как в противном случае трепанг не

будет вкусным и упругим.

После варки его размер уменьшается в 5–6 раз.

Настойка из трепанга

Что нужно:

• трепанг свежий – 1 часть;

• спирт 70 % – 1 часть.

Как готовить:

Разрезать брюшко трепанга, вычистить кишечник, поместить в морскую воду и оставить на сутки. Затем слить воду и просушить тушку бумажным полотенцем. Залить спиртом в соотношении 1:1. Плотно закрыть сосуд и настаивать в темноте 2 месяца, каждую неделю интенсивно встряхивая.

Принимать по 7–10 капель настойки по утрам с водой за 15 минут до еды. Не допускать передозировки, так как возможны негативные явления со стороны сердечно-сосудистой системы в результате перевозбуждения.

Курс – 1 месяц, перерыв – 20 дней. Повторить при необходимости.

Эту настойку можно применять и наружно.

Борщ с трепангами

Что нужно:

• трепанги сушеные – 15 г;

• обычный борщ – 2 л;

• соль, перец.

Как готовить:

Что же касается мяса трепангов, то его надо замочить в холодной воде на сутки, меняя воду 2–3 раза. Затем трепангов разрезать вдоль брюшка, зачистить от остатков внутренностей и сварить, как это описывалось на с. 147–148. Отварив, нарезать соломкой.

Варим обычный борщ. Например, овощи потушить, в кастрюле сварить картофель, затем добавить тушеные овощи и варить 15 минут на небольшом огне. Затем добавить мясо трепангов и, как положено, соль, перец (можете добавить другие специи по вашему выбору), довести до кипения и проварить еще 3–5 минут.

Трепанги под майонезом

Что нужно:

• трепанги сушеные – 50 г;

• огурцы маринованные – 5 шт.;
• майонез – 100 г;
• лук зеленый – несколько перьев;

Как готовить:

Сушеные трепанги тщательно промыть, несколько раз до прозрачности воды. Залить холодной водой, довести до кипения, снять с огня. Оставить на сутки в том же бульоне.

Бульон слить, залить трепанги холодной водой, варить после закипания 5 минут.

Нарезать мелкими кубиками огурцы, трепанги, лук, залить майонезом.

Морской еж

Морской еж на то и еж, что тело его покрыто шипами, и длина их может доходить до 3 см при весе всего 50–90 г.

Морской еж колюч, но вкусен, и очень полезен для человеческого организма. Оно и понятно. Существуют ежи уже 500 млн лет, и за это время, борясь с невзгодами и вражескими нашествиями, выработали столько антиоксидантов, а также веществ, защищающих и восстанавливающих иммунную систему организма, что диву даешься.

Польза морских ежей

Калорийность небольшая, всего 104 ккал.

Белков в морском еже – 13,8 г; жиров – 4,3 г; углеводов – 2,5 г.

Морской еж – не только деликатес, но и очень полезный диетический продукт, с которым, к сожалению, мы еще мало знакомы, чего не скажешь о признанных долгожителях японцах. Америка и Новая Зеландия также не чурается блюд из морского ежа.

Однако мало иметь, надо еще с пользой преподнести. Минеральные вещества – не исключение. Они находятся в удивительно упорядоченной форме, и что не менее важно, усваиваются в нужном количестве и порядке.

• Мясо и молоки морских ежей содержат незаменимые для человеческого организма жирные кислоты Омега-3, а также легкоусваиваемые белки, не считая богатейшего состава минералов (медь, калий, цинк, магний, железо, хром, никель, йод и др.).

• Все съедобные части морского ежа являются мощнейшим

иммуностимулятором. А ведь иммунная система, по большому счету, наше все.

> И еще одно открытие, сделанное российскими учеными. Они установили, что оранжево-красный пигмент панциря является активнейшим *антиоксидантом*, обладающим *общеукрепляющим* и даже *омолаживающим* эффектом. Ученые отмечают положительную динамику в лечении этим пигментом *инфаркта миокарда, сахарного диабета*, устранении *воспалительных процессов* и последствий *ожогов, атеросклероза.*

Продукты из морского ежа пахнут *йодом*, ведь основная пища морских ежей – водоросли.

> Пятьдесят лет назад, отдыхая на Адриатике, я стала свидетелем массового выхода морских ежей на берег. Вездесущие мальчишки собирали их, вскрывали и сразу же съедали содержимое. Я, признаюсь, не рискнула. А зря.
>
> Позднее я ознакомилась с его вкусом, и он мне понравился. Может быть, потому, что я очень люблю морскую капусту и прочие дары моря.

Икра морских ежей

Наибольшая **лечебная ценность** в морских ежах – их икра.

• Икра морского ежа и ламинария были включены в *противорадиационную* диету, которая в значительной степени помогла справиться японцам от ужасающих последствий атомных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки. Собственные запасы ежей в Японии истощены, поэтому это чудо ввозится в нее почти из 30 стран мира.

• Икра морского ежа – мощный природный *иммуностимулятор*, а это совсем не пустяк в нашем экологически засоренном мире.

> Безжалостная обработка натуральных продуктов, включение в них опасных для жизни добавок, которые позволяют производителям добиться приемлемого товарного вида их никуда не годной продукции, все эти маргарины, загустители, стабилизаторы, усилители

угнетают нормальное функционирование основных систем организма, снижая иммунитет и способствуя развитию всевозможных заболеваний. Более того, использование рафинированных продуктов, по мнению ученых, не позволяет в полной мере использовать те полезные вещества, которые еще сохранились в продукте. Употребление икры морского ежа, по мнению специалистов, позволяет устранить этот дисбаланс.

• Использование икры морского ежа, а также мяса, позволяет у больных, страдающих *железодефицитной анемией,* повысить уровень *гемоглобина* и *эритроцитов,* и все благодаря тому, что антагонисты – железо и кальций – в этих животных находятся в сбалансированном виде и легко усваиваются организмом.

• Наличие целой лаборатории полезных веществ, включая белки, жиры, минералы и витамины, позволяют использовать икру морских ежей для нормализации *артериального давления*, улучшения работы *сердца*.

Как выбрать морского ежа

Чаще всего мясо морского ежа употребляют в сыром виде, без длительной обработки.

Свежий морской еж должен иметь твердые шипы и плотно закрытый рот.

Поскольку мясо морского ежа не переносит длительного хранения, в магазинах мы можем купить лишь *соленые молоки и икру морских ежей*, по вкусу напоминающие вяленую рыбу, но намного более полезные. Выбирая их, ориентируйтесь на надежного производителя.

Морской еж в кулинарии

Испанский художник Сальвадор Дали говорил: «Не знаю ничего вкуснее морских ежей».

Морской еж – деликатес. Так утверждают гурманы и просто практичные японцы. Когда захочется попробовать экзотики, будьте осторожны: икра и внутренности морского ежа имеют специфический вкус. Те, кто неравнодушен к пище из водорослей, на «ура» примет и морского ежа.

Из свежего морского ежа варят супы, растирают в пасту и

используют для заправки яичницы, суфле, соусов. Кроме того, ими украшают салаты и бутерброды.

Морских ежей можно есть сырыми (только съедобных, а среди этих чудищ есть и несъедобные, и даже ядовитые), а также тушить, жарить, мариновать.

Фаршированные морские ежи

Что нужно:

• морские ежи – 10 шт.;
• лук – 1 шт.;
• молоко – 300 мл;
• кукурузный крахмал – 1 ст. л.;
• растительное масло – 3 ст. л.;
• сухари панировочные домашние – 2 ст. л.;
• соль.

Как готовить:

При помощи ножниц вскрыть морского ежа, очистить от внутренностей, отделить икру, сок слить в чашку. Ежей промыть, обсушить.

Обжарить мелко нарезанный лук, добавить мясо и икру, часть сока ежа. Потушить, в конце добавить крахмал, молоко, остатки сока, соль, снять с огня и, помешивая, дать загустеть.

Нафаршировать панцири ежей этой смесью, посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. Подают обычно горячим, хотя мне это блюдо нравится и остывшим.

Маринованные голубцы как гарнир к морепродуктам

Что нужно:

• капуста – 2 кг;
• лук – 1 шт.;
• морковь – 1 шт.;
• чили острый – 1 шт.;
• перец красный сладкий – 1 шт.;
• черешковый сельдерей – 2 стручка;
• уксус яблочный 4 % – 200 г;
• вода – 1 л;
• сахар – 50 г;
• соль – 50 г.

Как готовить:

Лук, морковь, сельдерей очистить и очень мелко нашинковать.

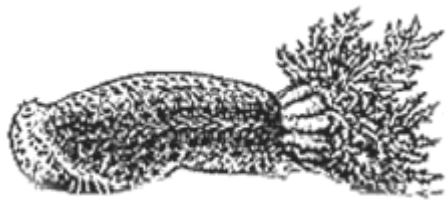
Верхнюю половину листьев капусты снять и бланшировать в кипятке. Другую половину нарезать мелкой соломкой.

Стручок чили нарезать (если любите острое – то режьте вместе с семенами, если нет – семена удалите). Капусту, чили, овощи перемешать и начинить целые листья, завернув их плотно, как голубцы. Уложить плотно в кастрюлю и залить горячим маринадом из 1 л воды, соли, сахара, яблочного уксуса. Сверху положить тарелку, на нее груз и оставить в холодильнике дня на три.

Этот маринованный продукт подаете как гарнир не только к морепродуктам, но и мясу, а также к пресноводной рыбе и тушеным пряным овощам.

Кукумария

Кукумария относится к иглокожим и известна нашим кулинарам еще меньше, чем морской еж.



Кукумарию хорошо знают жители Дальнего Востока. Ну, а на всей остальной территории России ее можно купить лишь в замороженном виде – либо свежезамороженную, либо предварительно сваренную и затем замороженную.

Особенно популярна кукумария в Китае и Японии.

> Кукумария обладает уникальным свойством регенерации. Разрезанная на 2–3 части, при погружении в морскую воду она способна из одной трети своего тела полностью вырастить все органы заново – из одного животного вырастают три!

Но на этом уникальность кукумарии не кончается. Так, например, ее клетки стерильны, и в них нет ни вирусов, ни микробов.

Польза кукумарии

Уникальные свойства кукумарии делают ее невероятно полезной для профилактики и лечения множества заболеваний.

> В аптеках продается экстракт кукумарии. Принимается он как биологически активная добавка при *астении, переутомлении*, в восстановительный период *онкологии*.
>
> При *половых расстройствах* в качестве биостимуляторов, для нормализации *пищеварения*, повышения устойчивости *коры надпочечников* принимают по 60 капель (3 мл) 1 раз в день во время еды.

Продолжительность приема – 1 месяц.

• Кукумария богата микро– и макроэлементами, особенно такими редкими, как никель и хром.

• Благодаря удивительному набору гликозидов, кукумария имеет мощные *антимикробные* и *противопаразитные* свойства. Используется для выработки антиопухолевых, антивирусных и антигрибковых препаратов.

• *Нервная* и *сердечно-сосудистая системы* хорошо реагируют на введение в пищевой рацион кукумарии.

Японцы говорят, что «ночь крепкого сна продлевает жизнь на три дня, а одна порция из кукумарии – на месяц».

• Она является самым эффективным средством для восстановления и поддержания в рабочем состоянии *хрящей – локти, колени, позвоночник, тазобедренные суставы* возвращают свою подвижность.

• Предупредить дистрофические изменения и обновить клетки *печени* позволяет уникальный состав фосфолипидов кукумарии.

• При самых тяжелых заболеваниях она тоже помогает, поскольку обладает *противоопухолевыми* свойствами и используется даже при лечении *СПИДа*.

• Наличие большого количества витаминов С и группы В обеспечивает кукумарии роль средства борьбы с различными болезнями воспалительного характера, в том числе *ревматизма, артрита, артрозов*.

• Не только народная медицина, но и традиционная считают кукумарию незаменимой для лечения *щитовидной железы*.

• Экстракт, приготовленный из кукумарии, используется для лечения диабета, заболеваний *сосудов головного мозга*.

• И что еще важно в кукумарии – это способность препятствовать снижению *иммунитета*.

Противопоказания: беременность, непереносимость компонентов, детский возраст.

Кукумария в кулинарии

Калорийность у кукмарии низкая – 105 ккал.

Белков в 100 г продукта – 7,3 г, жиров – 0,6 г. Используют кукумарию для приготовления первых и вторых блюд, а также салатов.

Мясо кукумарии варится долго: около 2,5 часов. Но следите, чтобы не переварилась, иначе по консистенции станет как желе. Если не уверены, что сможете нормально сварить, то лучше покупайте уже вареную и затем уже замороженную.

Кукумария тушеная

Что нужно:

• куриный бульон – 200 г;
• кукумария – 0,5 кг;
• бедра куриные – 0,5 кг;
• лук – 1 шт.;
• капуста китайская – 300 г;
• мука – 1 ст. л.;
• помидоры – 0,5 кг;
• морковь – 1 шт.;
• рисовый уксус;
• соль, перец.

Как готовить:

Кукумарию и куриное мясо нарезать соломкой и тушить до готовности.

Обжарить лук, добавить мелко нарезанные помидоры, морковь, капусту. Доведя до готовности, всыпать муку, обжарить.

Влить в готовые овощи бульон, соединить с мясом курицы и кукумарии.

Довести до кипения, выключить огонь и дать настояться в течение 20–30 минут.

Соусы к морепродуктам

Польский соус

Что нужно:

• масло сливочное – 150 г;
• яйца – 2 шт.;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• кинза – 1 пучок;
• соль.

Как готовить:

Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко порубить. Масло растопить, смешать с яйцами, добавить лимонный сок, кинзу, соль. Перемешать.

Соус из раков

Что нужно:

• рыбный бульон – 1 стакан;
• яйца (желток) – 3 шт.;
• раки – 5 шт.;
• масло сливочное – 150 г;
• лимонный сок – 1 ст. л.;
• соль, перец.

Как готовить:

Раков сварить в кипящей воде в течение 10 минут, очистить, панцири промыть, просушить, растолочь в ступке.

Масло растопить, высыпать панцири и прогревать до тех пор, пока масло не окрасится в красный цвет. Процедить масло через салфетку, развести бульоном, добавить желтки, влить лимонный сок, посолить, прогреть на водяной бане, помешивая сверху вниз венчиком до загустения.

В готовый соус по желанию можно добавить мясо раков, предварительно измельченных в блендере.

Водоросли

На земле и воде нет более полезного продукта питания, чем водоросли. Они не только дают пищу рыбам и людям, но и обогащают атмосферу кислородом. Кроме того, водоросли пробудили к жизни разнообразный мир животных, и даже создали мощные горные породы. Жизнь водорослей на нашей планете, как утверждают ученые, началась более трех миллионов лет назад.

Хотите быть здоровыми – ешьте водоросли!

К съедобным водорослям относятся разновидности бурых, красных и зеленых.

Бурые водоросли

Бурые водоросли живут в прибрежных районах Северного Ледовитого и Тихого океанов в зоне приливов и отливов, а также на глубине до 200 метров.

В России, в основном, используют *ламинарию* и *фукус пузырчатый*. Напомню, что под понятием «ламинария» обычно подразумеваются бурые водоросли, которые мы называем «*морской капустой*».

Чем ценны бурые водоросли

В усредненных, но достаточно точно характеризующих бурые водоросли показателях, мы видим белки (до 13 г %), воду (до 12 г %), углеводы (до 11 г %), витамины группы В, а также С, Д, Е, РР, провитамин А.

Водоросли представляют собой огромную ценность в поставке *альгината кальция* и *альгината натрия*.

Первый – мощный энтеросорбент, он легко выводит соли тяжелых металлов, которых, увы, в наш индустриально-автомобильный век становится все больше и больше. Они, как и все захватчики, агрессивны и неутомимы, и с успехом (пока) покоряют все новые и новые пространства. Форма альгината кальция, находящегося в водорослях, весьма доступна нашей костной системе. А значит, водоросли дарят еще один полезный, легкоусваиваемый продукт.

Второй – знаком нам как пищевая добавка Е 401, которая выполняет роль загустителя и стабилизатора, но в отличие от некоторых синтетических пищевых добавок, оказывает благоприятное влияние на организм человека.

Ламинария и минералы – неотделимые понятия. Но и других ценных веществ в ней немало.

• Йода в 100 г сухой водоросли может быть от 160 до 800 мг. Притом в форме, что ни есть самой усвояемой. Морская капуста, ликвидируя дефицит йода, нормализует работу щитовидной железы, улучшает усвоение белка, фосфора, кальция, железа. Под влиянием йода уменьшается вязкость крови, понижается артериальное давление, уменьшается риск возникновения инфаркта, особенно у людей, больных диабетом. Чтобы устранить недостаток поступления йода в организм, достаточно ежедневно съедать 1–2 ч. л. сушеной ламинарии.

• Говоря о минеральном составе бурых водорослей, следует

особо выделить присутствие известнейших антиоксидантов цинка и селена. Селен помогает сохранять молодость, защищает иммунную систему, служит профилактическим средством онкологических заболеваний. О цинке можно слагать стихи, оды, песни. Ведь нормальный синтез белка и обмен веществ невозможен без цинка. Кроме того, цинк помогает ранам поскорее заживать, а глазам лучше видеть, волосам и ногтям лучше расти.

• Когда мы едим мороженое (хорошее), сыр, мармелад, джем, то и не подозреваем, что без водорослей они не обошлись. Бурые водоросли содержат очень ценное вещество – *маннит*. Он используется в медицине при консервировании крови в виде составной части кровезаменителя. Маннит улучшает отток желчи, снижает риск желчно-каменной болезни. В пищевой промышленности его используют как естественный подсластитель, а также как средство, препятствующее образованию комков в молочных продуктах, киселях и т. д.

• Водоросли подарили человечеству диуретик (мочегонное) *маннитол*. Он широко используется при отеках, а также высоком внутричерепном давлении.

Минеральные вещества, в том числе цинк и селен, нужны и кошкам, собакам, попугаям и другим нашим домашним любимцам. И не только потому, что они признанные борцы со свободными радикалами. Дело в том, что в состав клетчатки сухого корма, который усиленно рекламируется, да и спасает хозяев (но не их питомцев) от лишних забот, входит *фитат*, который связывает цинк и снижает его абсорбацию. Результат – дефицит цинка со всеми вытекающими из этого последствиями. Чтобы этого не произошло, добавляйте в пищу своим подопечным животного происхождения водоросли, например, сухой порошок из морской капусты. Если его добавите к рыбе, то, при всем своем тонком вкусе, ваш пес или кошка съедят водоросли на «ура». Черепахи, живущие у нас в доме вот уже 45 лет, тоже с удовольствием уплетают морскую капусту. Любят ее попугайчики, хомячки и многие другие домашние питомцы.

Ламинария – лекарство и пища

Ламинария как лекарственное средство была известна еще в

средневековом Китае, а как пища – еще раньше.

• *Ламинария против склероза*. Антисклеротический эффект ламинарии объясняется очень просто: в ней содержится антагонист холестерина – бета-ситостерин. Он растворяет осевшие на стенках сосудов холестериновые отложения и тем самым способствует очищению сосудов.

• При *гипертонии, болезнях сердца*, включая инсульт и инфаркт, а также заболеваниях *нервной системы* составляющие ламинарии всегда приходят на помощь.

• Ламинария, добавляемая в пищу, тормозит канцерогенез *молочной железы, кишечника.*

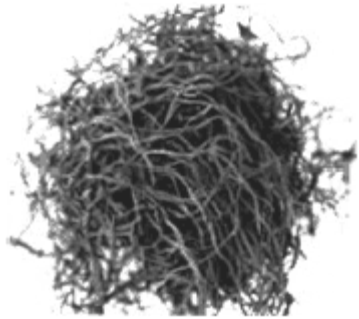
• Бета-глюкан, содержащийся в ламинарии, является хорошим подспорьем в профилактике и лечении ряда *аутоиммунных заболеваний.*

• Для *улучшения зрения и при глазных заболеваниях* полезна ламинария, употребляемая в любом виде.

• *Ушиб, экзему, болив суставах* лечат компрессами из ламинарии. Для этого 2 ст. л. порошка ламинарии заливают 500 г горячей воды и настаивают 30 минут. Отжимают и прикладывают на больное место, прикрыв пленкой и шерстяным шарфом. Компресс держат до остывания (около 2 ч).

Бурые морские водоросли араме, комбу, вакаме

Араме – разновидность ламинарии. Собирают ее вдоль берегов Южной Кореи, Японии, Перу.



• Араме хорошо освобождает организм от *токсинов*.

• Это мощный *иммуностимулятор*.

• Народная медицина использует араме для *нормализации артериального давления* – употребление араме в течение 3 недель позволяет привести давление в норму.

Комбу – ламинариевая водоросль. Культивируется в морях Японии и Кореи. Причем 90 % комбу Японии растет на Хоккайдо. Комбу, уверена, не спутаешь ни с какой другой водорослью. И все благодаря глютамату (натуральному). Широко используется для приготовления бульона даши.

Вакаме – любимая водоросль жителей Страны Восходящего Солнца. И не только. Морские фермеры Кореи и Японии растят вакаме. Их опыту относительно недавно последовали в Австралии и Франции. Но вакаме быстро размножается, ее даже называют сорняком. Жители прибрежных районов умеют договариваться с вакаме и не допускают экологического бедствия.

Восточная медицина активно использует вакаме для приготовления целого ряда снадобий, например, для предотвращения *иммунодефицита, продления жизни, очищения крови, похудения,* устранения *йододефицита*, в *косметике*.

• Вакаме, как и все ламинарии, богаты *фукоксантином*, который является природным *сжигателем жира.*

• В косметике из вакаме готовят *увлажняющие кожу* маски.

• Если вам не нравятся *пигментные пятна* на кистях рук, значит пришло время использовать вакаме.

> Диетологи утверждают, что вакаме **не имеет противопоказаний**, к тому же она малокалорийна. Вакаме не любит высоких температур. Ее достаточно положить в тарелку с горячим бульоном, и ее сухие листья набухнут, увеличившись в четыре раза.

Лучше всего есть *вакаме* в составе салатов. Для этого достаточно замочить ее минут на 15 в теплой воде, и тогда получите красивое зеленое растение. После размачивания достаточно бланшировать вакаме в кипятке не более чем на 30–60 секунд и быстро залить холодной водой. А далее – добавляйте ее в любые салаты!

Бурая водоросль фукус

Фукус – житель Атлантического и Тихого океанов, западных районов Средиземного и Балтийского морей.

Фукус уникален по химическому составу. Он, как и ламинария, кладезь витаминов и минералов. Можно назвать почти любые, и не ошибетесь в их наличии в фукусе.

• Фукус содержит **фукоидан**, который препятствует образованию *тромбов*, и **фуноран** оказывающий пагубное влияние на *патогенные бактерии*, живущие в ротовой полости и вызывающие *кариес, парадонтоз*.

• Фукус используют протии *ВИЧ-инфекции*, из него готовят *противоопухолевые* препараты.

• Фукус является вспомогательным средством от *ревматизма, гипертонии, атеросклероза, диабета*.

Как применять фукус

• *В профилактических целях* фукус принимают по 1 ч. л. в день, заливая большим количеством воды.

• *Для полоскания и ингаляции,* для лечения воспаления верхних дыхательных путей, при ангине, фарингите применяют настои из расчета 1 ч. л. фукуса на 1 стакан кипятка. Этот раствор следует настаивать в термосе в течение 12 часов, а затем полоскать горло через каждые 2 часа.

• *Для приготовления ванны, компрессов, обтираний* готовят настой из 40 г фукуса на 1 л кипятка. Этот раствор настаивается в термосе 12 часов. Оптимальная температура ванны – 37–38 °С, а лучше 35. Продолжительность процедуры – 15 минут, 2–3 раза в неделю. Ванны полезны не только для снятия суставных недугов, но и для снятия стресса.

• Фукус прекрасно подходит для *минеральной подкормки комнатных растений.*

Фукус при ожирении

Что нужно:

• фукус – 1 ч. л.;
• кипяток – 2 стакана.

Как готовить:

Фукус залить кипятком и выпить небольшими порциями в течение дня.

Красные водоросли

К съедобным красным водорослям относятся далс, родимения, карраген, порфира. Цвет у них действительно красный, хотя молодые растения скорее ярко-розовые.

Ценность красных съедобных водорослей

Красные съедобные водоросли обладают сложным, богатым химическим составом. И в этом их главная ценность, не говоря о соединениях брома и йода, калия и магния, железа и кальция, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма.

• Красные водоросли богаты и гемаглютининами, обладающими *противовирусным* эффектом.

• Сульфатные полисахариды, содержащиеся в красных водорослях, способны подавлять *аллергические* реакции и размножение вируса *ВИЧ-инфекции*, замедлять *метастазирование опухолей*, предотвращать нежелательную *свертываемость крови*.

• Красные съедобные водоросли – природные *антиоксиданты*.

• Особо следует обратить внимание на наличие витамина С, которого в этих водорослях немного, но он с успехом справляется с процессом усвоения организмом железа.

• Научными исследованиями подтверждено целебное действие одного из составляющих красных водорослей – фукоидана, на *рак крови, кожи, молочной железы, кишечника, матки*.

Как подготовить для пищи красные водоросли

Далс высушивают и нарезают на узкие полоски. Чтобы приготовить из далса вкусные блюда, его замачивают на 10 минут в холодной воде. Из него готовят супы, жарят, добавляют в салаты.

Карраген (ирландский мох) перед употреблением хорошо промывают и отваривают. Осадок после охлаждения раствора становится желатином. Карраген сушат, раскладывая на солнце.

Карраген готовят, как овощи. Но наибольшее применение нашел порошок, которым осветляют пиво, загущают супы, который вводят в детское питание, пудинги, мясной фарш и многие другие продукты питания.

Порфира (ким, пурпур, багрянец) включает 25 видов, из которых съедобны лишь несколько. Растет в Белом и Баренцевом морях. Ее называют «водяным хлебом».

Знакомое многим слово «*нори*» – японское название съедобных водорослей из рода порфира. Их вымачивают, рубят, сушат на солнце, нарезают на тоненькие кусочки размером 15–

25 см и используют, например, для приготовления роллов. В основном, поступает в продажу в виде тонких высушенных квадратов, которые перед приготовлением блюда замачиваются на 1 час.

Зеленые водоросли

Зеленые водоросли, среди которых есть и съедобные, удивительно полезные растения. Наиболее часто применяются в организации здорового питания ульва, уми будо, спирулина.

Ульву называют еще морским салатом: она его напоминает, особенно внешне. Живет ульва на скалах и камнях в Атлантическом и Тихом океанах. Из ульвы (слоевища от 30 см до 1,5 м) готовят овощные блюда, заправляя растительным маслом, уксусом, лимонным соком. Готовя салат, не забудьте включить в него лук – от такого соседства ульва только выиграет. Кроме того, попробуйте сушеную ульву подмешать в тесто для выпечки печенья или кекса. Вкусно. К тому же, ваше старание будет вознаграждено тем, что печенье долго не черствеет.

Уми будо очень вкусная солоноватая водоросль. Жаль, что растет она только вблизи деревни Онно на острове Окинава. Уми будо любит чистую воду и не терпит охлаждения, а также долгого хранения. Поэтому холодильник – не место ее обитания. Доставляется в Европу и Москву в мешочках с морской водой. Уми будо деликатес дороговатый. Только салатик обойдется в приличную сумму. Как и все водоросли, уми будо – кладезь витаминов, минералов, незаменимых жирных кислот.

Непревзойденная **спирулина**. О спирулине слагают легенды, ее жизнь полна мифов. Считается, что спирулина лечит все.

Дикорастущая спирулина сохранилась только в трех озерах: в Африке – в озере Чад, в Южной Америке – Тескоко, в Китае – в озере Чинхай. Вся другая спирулина выращивается в специальных тепличных комбинатах.

Так что же такое спирулина? Так ли она могущественна? Чтобы не ходить «вокруг да около», отвечу сразу – да!

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, спирулина по своим потенциальным возможностям превосходит все известные доселе компоненты питания и медицинские препараты.

Вдумайтесь только в цифру 70 %! Столько белка содержится в спирулине (в мясе его от 15 до 25 %, сое – 35 %).

Трудно перечислить все области применения спирулины, а основными, пока точно изученными являются нормализация

микрофлоры кишечника и *высокого артериального давления*.

Мощные *антиоксидантные* свойства спирулины не оставляют никакой надежды разрушающему действию свободных радикалов.

Спирулина – отважный и удачливый борец с *ожирением*, поражением *почек, атеросклерозом, раком*.

Она усиливает *иммунные* функции организма.

Катаракта, поражение сетчатки глаз при *диабете*, ускорение выздоровления при *травмах, переломах*, комплексное лечение *детского церебрального паралича* – вот далеко не полный перечень заболеваний, с которыми с успехом борется и побеждает спирулина.

Рецепты с водорослями

Тофу с водорослями и травами

Что нужно:

• водоросли нори – 1 пластина;
• тофу мягкий – 200 г;
• кунжут – 2 ч. л.;
• сельдерей – 1 ч. л.;
• петрушка – 1 ч. л.;
• сосо – 1 лист;
• соевый соус – 2 ст. л.;
• зеленый лук – несколько перьев.

Как готовить:

Тофу нарезать на 4 одинаковых кубика. Нори размельчить. Выложить на тарелку. Каждый кубик тофу посыпать нори. Отдельно подать нарезанные травы, лук, кунжут, полоски сосо, соевый соус.

Овощной салат с вакаме

Что нужно:

• сушеные водоросли вакаме – 29 г;
• морковь – 1 шт.;
• корень сельдерея (кусочек) – 1 2 см;
• имбирь – 2 × 2 см;
• чеснок – 3 дольки;
• зеленый лук – 3 перышка;
• сахар – 1 ч. л.;
• семена кунжута – 1 ст. л.;
• рисовый уксус – 1 ст. л.;
• соевый уксус – 2 ст. л.;
• растительное масло – 1 ст. л.

Как готовить:

Залить вакаме теплой водой на 15 минут. Обдать кипятком, а затем облить холодной водой. Старайтесь, чтобы воды не оставалось ни капли.

Нашинковать лук, морковь, имбирь, чеснок.

Кунжутные семена прожарить на сухой сковороде в течение 1–2 минут.

Готовить соус, смешав рисовый уксус, соевый соус, растительное масло, сахар.

Перемешиваем с другими ингредиентами.

Тушеные водоросли с морковью

Что нужно:

• хидзики сушеные – $^1/_3$ стакана;
• морковь – 2 шт.;
• жареный тофу – 200 г;
• растительное масло – 1 ст. л.;
• даси – бульонный кубик на $^1/_2$ стакана воды;
• растительное масло – 1 ст. л.;
• сахар – 2 ст. л.;
• рисовая мука – 2 ст. л.

Как готовить:

Водоросли замочить в теплой воде на 15–20 минут. Промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить бумажной салфеткой. Морковь очистить, нашинковать. Тофу промыть кипящей водой, нарезать тонкими полосками. Тушить водоросли и морковь 2 минуты, добавить бульон, сахар, муку и тушить 20 минут. Тофу добавить через 10 минут после начала тушения блюда.

Курица с рисом и водорослями

Что нужно:

• филе куриной грудки – 2 шт.;
• чеснок – 3 зубчика;
• растительное масло – 5 ст. л.;
• рис жасмин – 1 стакан;
• водоросли нори – 2 листика (размочить);
• лимон – 1 шт.;
• гвоздика – 2 шт.;
• зира, кориандр, корица – по 1 ч. л. без верха;
• черный перец, соль.

Как готовить:

Готовим курицу.

Куриные грудки мягко отбить, положить в посуду. Чеснок натереть. С лимона теркой снять цедру, выжать сок, добавить растительное масло, соль, взбить.

Залить куриное мясо на 15 минут.

Готовим рис.

В ступке растолочь зиру, гвоздику, кориандр, добавить корицу, перец.

В кастрюлю налить растительное масло, положить смесь пряностей и сверху рис жасмин. Обжарить помешивая в течение 1

минуты. Влить 1,5 стакана горячей воды, довести до кипения и на медленном огне готовить 12 минут.

> Рис жасмин растет в Таиланде и пахнет жасмином. Если вы не смогли найти его, можете использовать другой длиннозерновой рис – с учетом множества специй, аромат риса здесь не имеет столь большого значения, как в других блюдах.

Окончательное приготовление

Мясо обжарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием в течение 4 минут с каждой стороны. Добавить замаринованную курицу. Убавить огонь, закрыть крышкой и тушить до готовности мяса.

Нори нарезать на полоски. На тарелку выложить рис, на него водоросли, сбоку мясо с курицей.

Салат «Белые ночи Петербурга»

Что нужно:

• морская капуста соленая – 100 г;
• грибы маринованные – 200 г;
• лук – 2 шт.;
• рис – $^1/_2$ стакана;
• мясо вареное – 200 г;
• сыр твердый – 100 г;
• морковь – 1 шт.;
• майонез – 3 ст. л.

Как готовить:

Рис отварить. Грибы нарезать. Лук нарезать и потушить. Морковь и сыр натереть крупно. Мясо и морскую капусту накрошить очень мелко.

Уложить на блюдо слоями: грибы, лук, рис, водоросли, морковь, мясо. Каждый слой тонко смазывать майонезом. Сверху посыпать сыром.

Салат с рисом, авокадо, водорослями

Что нужно:

• рис – 100 г;
• морская капуста, готовая к употреблению – 100 г;
• чеснок – 3 дольки;
• помидоры – 3 шт.;
• перец сладкий – 2 шт.;
• авокадо – 1 шт.;
• растительное масло – 2 ст. л.

Как готовить:

Рис отварить. Морскую капусту и чеснок мелко нарезать. Кубиками нарезать помидоры, перец, авокадо. Добавить масло. Перемешать.

Острые перцы, фаршированные брынзой, курицей, водорослями

Что нужно:

• перец чили средней крепости – 10 шт.;
• брынза – 150 г;
• курица (белое мясо) – 100 г;
• водоросли нори готовые (в упаковке) – 30 г;
• огурцы соленые, мелкие – 2 шт.;
• растительное масло – 2 ст. л.

Как готовить:

Смазанные маслом перцы обжарить на гриле в течение 10 минут. Срезать плодоножку, удалить полностью семена.

Нарезать мелко курицу, огурцы, нори, брынзу. Смешать. Начинить этой смесью перцы.

Выдержать минимум час в холодильнике.

Пища консервированная

Какие надежды мы возлагаем на консервы?

Продукт любой, конечно, лучший, если он находится в первозданном виде: рыба только выловлена, овощи еще несколько часов назад украшали грядку, а ягоды в лукошке не только не успели дать сок, но даже по-хорошему еще не поняли, где они.

Однако жизнь идет вперед, пищевая промышленность не отстает от нее и все более надежно обеспечивает сохранность и полезные свойства продуктов. И это радует. Достаточно вспомнить качество овощных миксов, выпускаемых в настоящее время отечественными фирмами. Их продукция в большинстве своем превосходит по многим параметрам зарубежные аналоги. Продукты сохраняют всю свою первозданную сущность, свежи и чисты, а значит, их не надо мыть. Консервирование, в том числе домашнее, дело хорошее. И умельцев в нашей стране много, и рецептов превосходных тоже. Слава им и хвала.

Но мы обратимся к консервам промышленного производства и просмотрим номенклатуру продукции ряда фирм, занятых переработкой и изготовлением консервов (рыбных, овощных, фруктовых) и постараемся приспособить их к нашим представлениям, требованиям о здоровом питании. И не только приспособить, а найти среди них лекарей в полном смысле этого слова.

Кстати, промышленное консервирование зародилось в начале XIX века. Почти одновременно русский ученый В. Н. Каразин и французский повар Н. Аппер доказали, что пища, прокипяченная в запаянной стеклянной емкости, не портится месяцами, а то и годами.

Рыбные консервы

Рыбные консервы – источник белка, минералов, органических кислот и жиров (натуральных). Все это находится в банке. Открывайте – и вперед!

> Сразу оговорюсь: использование рыбных и мясных консервов в диетическом питании хоть и разрешается, но все-таки *ограничивается* из-за наличия больше дозволенного азотистых и экстрактивных веществ

(справедливости ради отмечу, что и в свежей рыбе их многовато).

И еще одна проблема – в консервах может быть *перегретое растительное масло* (но это уже грех производителя). Поэтому внимательно читайте информацию на этикетке и, если дорожите здоровьем и позволяет кошелек, выбирайте продукцию известных фирм. На них, кстати, указывается время производства и срок годности продукта. Это важная информация.

Но если опасаетесь, что все-таки масло в банке «не то», купите рыбу «*в собственном соку*».

А вот в томатном соусе не советую, хотя многие и любят «кильку в томате».

Важным фактором, определяющим качество продукта, является наличие информации о том, на основании каких норм этот самый продукт произведен.

Натуральные рыбные консервы выпускаются по ГОСТам. Так, рыбные консервы из лососевых имеют ГОСТ 74 52–97 «Консервы рыбные натуральные» и ГОСТ Р 51 489-99 «Консервы из лососевых тихоокеанских рыб натуральные с добавлением масла». «Натуральная тихоокеанская сайра» выпускается согласно ГОСТ 13 865-2000.

Из лососевых лучшими считаются консервы из нерки.

Цена кетовых самая низкая, так как цвет продукта не так красив (желтовато-сероватый), да и на вкус мясо грубоватое.

Обращайте внимание на *первую строку, на которой выбиты цифры*.

Если на ней отмечены сочетания **06**, **07** или **08**, то это указывает, что консервы изготовлены в июне, июле и августе. Это означает, что рыба была свежей. Чего не скажешь об октябрьской (10), ноябрьской (11) и декабрьской (12). В них используется рыба, которая первоначально была заморожена, потом разморожена и помещена в банку.

Вывод делайте сами. Отравиться такой рыбой маловероятно, но вкус, как говорится, «не тот».

Рыбные консервы – удобны для приготовления и супов, и запеканок, и салатов. Дерзайте. И ни в коем случае не обедняйте свой рацион. Открыв банку консервов, обязательно приготовьте

свое, пусть самое простое блюдо. Например, винегрет из заранее сваренных свеклы и картофеля с добавлением лука, яблок, изюма и нерафинированного растительного масла. А сверху положите шпроты (треску или другую консервированную рыбу на ваш вкус). Времени это займет всего ничего, а удовольствия и пользы – предостаточно.

А еще проще – приготовьте сэндвич с консервированной горбушей, кетой, тунцом, треской, или любой другой рыбой, с учетом своих вкусовых предпочтений.

Запеченный сэндвич с рыбой

Что нужно:

• хлеб – 8 кусочков;
• рыба – 1 банка (240 г);
• яйца – 4 шт.;
• сыр – 40 г;
• помидоры – 2 шт.;
• перец красный (зеленый) сладкий – 1 шт.;
• сметана 10 % – 1 ст. л.;
• огурец соленый – 1 шт.;
• лук репчатый – 1 шт.

Как готовить:

Яйца можно заранее сварить вкрутую.

Банку вскрыть, сок или масло слить, рыбу выложить на тарелку, покрытую бумажным полотенцем. Овощи и яйца нарезать кружочками, а сыр – ломтиками (4 шт.).

Кусок хлеба смазать сметаной, положить на него четвертую часть рыбы, кружки помидоров, яиц, лука, ломтик сыра. Сверху накрыть вторым куском хлеба. Также приготовить еще 3 сэндвича. Разогреть духовку до 200 °С, выложить сэндвичи на лист, запекать в духовке или под грилем 3 минуты.

Результат:

Всего за 10 минут вы приготовите здоровое, вкусное, сытное блюдо.

В следующий раз можете частично заменить начинку – взять другую рыбу или сорт сыра, вместо перца положить ломтики соленого огурца, добавить укроп, а сметану для смазывания смешать со сливочным маслом, куркумой или красным молотым перцем. И вкус вашего сэндвича будет совсем другим!

Морская соль

«Белая смерть» – пожалуй, самое распространенное определение для соли. И самое неверное. И это относится не только к обычной поваренной соли, но и к морской.

Соль нужна нашему организму. Это аксиома. Приверженцы морской соли, чтобы еще ярче оттенить ее полезность, приводят такую цифру – 99,9 %. Столько в поваренной соли составляет хлорид натрия. Но разве это плохо? Без этого самого хлорида тоже нельзя.

И, конечно, морская соль полезнее, чем обычная поваренная, особенно мелкая рафинированная.

• В морской соли есть калий, натрий, магний, железо, йод, бром, цинк, селен, медь. А всего ценных для нашего здоровья минералов в морской соли, по подсчетам специалистов, более 80.

• Морская моль укрепляет *иммунную систему*.

• Важна она и для гипоталамуса, который является центром регуляции нейроэндокринной системы.

• Всем известна целительная мощность солевых полосканий для лечения *заболеваний верхних дыхательных путей*.

• Морская соль выступает как природный антисептик.

• Кальций, бром, йод, содержащийся в морской соли, *укрепляет зубы и десны.*

• Регулярное полоскание ротовой полости морской водой или водой, в стакане которой растворена чайная ложка морской соли, улучшает состояние десен, зубной эмали и снимает многие проблемы, возникающие в ротовой полости.

Простые и ценные рецепты

• *При кашле* смешайте половину чайной ложки морской соли с 1 ч. л. меда и несколькими каплями настойки мяты перечной, залейте стаканом теплой воды и принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день в течение 1–2 дней. Использовать этот рецепт при аллергии на мед нельзя.

• *При бронхите* смешайте 0,5 кг морской соли с 1 ст. л. горчичного порошка. Поместите эту смесь на противень и поставьте в духовку, нагрейте до 60 °С. Пересыпьте в тазик и заройте стопы в этот состав. Держите их в тазике, пока соль не остынет. Процедуру повторять ежедневно в течение недели. Прежде чем применять – посоветуйтесь с врачом. Так, при сердечно-сосудистых заболеваниях этот метод не стоит

применять. А вот использование ножной ванны щадящей температуры (37–38 °С) при патологии *сердечно-сосудистой системы* вполне приемлемо. Для этого в 4–5 л теплой воды растворите 250–300 г морской соли и опустите ноги в солевой раствор на 15 минут. Помогает такая ванна для ног, полезна и при варикозном расширении вен.

• Профилактическим и лечебным средством при *атеросклерозе* является прием натощак 2 г морской соли на полстакана теплой воды. Курс лечения – 2–3 недели. В дальнейшем не избегайте этой процедуры, или просто во время завтрака солите салат, кашу морской солью. При *вегетососудистой дистонии* в 1 ст. л. морской соли добавьте 1 ст. л. пищевой соды, размешайте, добавьте сок одного лимона. Перемешайте. После 5-минутного приема теплого душа нанесите на мягкую губку эту смесь и разотрите тело мягкими круговыми движениями. Смойте, разотрите тело жестким полотенцем. Курс – 1 месяц (1 раз через день).

• *При отравлении* (нужна консультация врача) растворите 2 ст. л. морской соли в 2 л теплой воды (кипяченой). Пейте раствор до тех пор, пока не откроется рвота. После очищения желудка наступит облегчение.

• Прогревание солью *при простуде, радикулите, болях в суставах* прокалите морскую соль на сковороде, засыпьте в хлопчатобумажный мешочек. При простуде положите его на 15–20 минут в область лба, гайморовых пазух, грудную клетку или на подошвы. При радикулите положите мешочек на поясницу. Перед наложением чуть смочите больное место водой. Не перестарайтесь. Температура соли в мешочке должна быть комфортной для тела, а не обжигать.

• *При растяжении связок* смешайте морскую соль с мукой (1:1), добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Сделайте длинный жгут. Обмотайте поврежденную связку, накройте компрессной бумагой, а сверху утеплите платком (шарфом). Оставьте на всю ночь. Повторяйте, пока не наступит улучшение.

• Есть и еще один очень ценный для поддержания здоровья продукт, в котором морская соль играет первую скрипку. Это *соленый коньяк.* Применяют его для лечения внутренних и наружных болезней. Чтобы приготовить это снадобье, надо из бутылки коньяка (0,5 л) отлить четвертую часть и тут же заполнить ее морской солью так, чтобы жидкость дошла до пробки. Взболтать хорошенько до растворения соли. Отстоять. Через час раствор соли в коньяке готов к употреблению. Не огорчайтесь, если на дне бутылки увидите нерастворенную соль. Это естественно. Просто перед употреблением бутылку следует

взбалтывать.

• При *головных болях* (но не гипертонии) раствор втирать в кожу головы в течение 10–15 минут. Для усиления эффекта принять 1 ст. л. морской соли, разведя ее в воде (8 ложек).

• *При ревматизме, артритах* хорошо растереть больные места соленым коньяком. Курс – 1–2 недели, 1 раз в день. Принять 2 ч. л. этого коньяка с теплой водой. *При пяточных шпорах, а также остеохондрозе* хорошо добавить в бутылку этого коньяка 2–3 стручка красного горького перца. Настоять неделю и использовать наружно. Будьте осторожны! Перец перцу рознь. Так что не переборщите. И, как всегда, предупреждение. **Любое «самолечение» возможно только после консультации с врачом.**

«Морской берег»

Если море далеко, а отпуск еще дальше, то «морской берег» можно устроить дома. Для этого в широкую и относительно длинную емкость уложите морские камешки, насыпьте морскую соль и залейте водой комфортной температуры. И вперед – гуляйте в ней не спеша, вспоминая прибой, синее-синее море, покой и блаженство, которое дает настоящая морская вода. Эта процедура поможет смягчить и даже избавить напряжение трудного трудового дня и вернет бодрость, спокойствие. Попробуйте.

> И еще о соли. В пустыне Уюни (Боливия), крупнейшем солончаке на Земле, находящейся высоко в Андах и занимающей 10 тыс. кв. км, есть отели, выстроенные из соли (стены, пол, крыша, мебель – все из соли). На стенах висят таблички: «Пожалуйста, не облизывайте». Об этих помещениях можно с уверенностью сказать, что здесь и стены лечат.

Приложение 1
В каких лечебных диетах используется рыба и другие дары моря

Министерство здравоохранения РФ утвердило характеристику, химический состав и энергетическую ценность стандартных диет, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях. Групповые диеты (№ 1–15) входят в состав основного варианта стандартной диеты (1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15).

Диета № 1. Применяется при язвенной болезни *желудка* и *двенадцатиперстной кишки, гастрита с повышенной кислотностью* после обострения. Диета направлена на уменьшение воспаления *желудочно-кишечного тракта* (ЖКТ). Диетой разрешается нежирная рыба. Из диеты исключается жирная рыба.

Диета № 1б. Применяется при затихании *язвенной болезни* и *хронических гастритов с повышенной кислотностью*. Этой диетой разрешаются паровые рыбные блюда.

Диета№ 2. Назначается для нормализации *моторной и секреторной функции ЖКТ*, при *хронических гастритах с недостаточной кислотностью*. Диета использует те же продукты, что и № 1, то есть в нее включена нежирная рыба. В приготовлении допускается некоторое послабление, то есть припущенная рыба может слегка поджариваться.

Диета № 3. Применяется при *атонических запорах,* и ее целью является нормализация нарушенной *функции кишечника*. Разрешается рыба жареная.

Диеты 4, 4б, 4в. Используются в основном при заболеваниях *тонкого кишечника* и *толстой кишки*. Диетами разрешается отварная рыба.

Диета № 5. Используется при заболевании *печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей* вне стадии обострения. Целью диеты является восстановление работы печени с помощью полноценного питания. Рекомендуется отварная нежирная рыба.

Диета № 5б. Применяется при *хроническом панкреатите* и от диеты № 5 отличается повышенным содержанием белков. Рыба рекомендуется отварная и блюда из нее в измельченном виде (кнели, паровые котлеты, дополненные овощными пудингами).

Диета № 6. Рекомендуется при *мочекаменной болезни* и

включает нежирную рыбу 2–3 раза в неделю.

Диета № 7. Применяется при хроническом заболевании *почек*. Количество белка уменьшается, прежде всего за счет ограничения потребления мяса, рыбы, яиц. Однако при нефрозах количество белков не уменьшается, а даже увеличивается. Рыба разрешается вареная, запеченная куском, рубленая и протертая.

Диета № 7б. Является переходной при затихании острого воспалительного процесса в *почках*. Используются нежирные сорта рыбы, морепродукты.

Диеты № 8, 9, 10. Варианты диет с пониженной калорийностью. Применяются при различных степенях *алиментарного ожирения, сахарном диабете II типа с ожирением, сердечно-сосудистых заболеваниях с ожирением*. Рыба нежирная в отварном виде или пару. Также включаются в эти диеты слабые рыбные бульоны.

Диета № 11. Используется при *туберкулезе органов дыхания*. В нее включены продукты с повышенным содержанием белка и жира. Рыбу можно использовать любую (жирную и нежирную, а также икру и морепродукты).

Диета № 12. Применяется при функциональных заболеваниях *нервной системы*. Рыба используется с ограничением жирной, так как любой жирный продукт действует возбуждающе.

Диета № 13. Используется при *инфекционных заболеваниях*. Разрешается употреблять любые рыбные продукты.

Диета № 14. Применяется при *мочекаменной болезни* и включает рыбу и рыбные продукты.

Диета № 15. Используется при различных заболеваниях, не требующих специальных лечебных диет. Рыба, морепродукты включены и в эту диету.

Приложение 2
Некоторые витамины в дарах моря (мг в 100 г продукта)

	A	B_1	B_2	B_3	B_9	C	E
Потребность человека в сутки, мг	**0,8–1,5**	**1,1–1,5**	**1,2–2,0**	**12–19**	**0,2–0,4**	**70–200**	**15–60**
Некоторые морепродукты							
Морская капуста	0,15	0,04	0,07	0,4	0,023	2,0	–
Кальмары	–	0,18	0,09	2,54	0,011	1,5	–
Креветки	0,01	0,06	0,10	1	0,013	2,27	2,27
Крабы	0,03	0,05	0,08	3	–	1,0	–
Мидии	–	0,02	0,14	0,05	–	1,1	–
Устрицы	0,085	0,15	0,19			3,0	0,9
Морская рыба							
Горбуша	0,03	0,2	0,16	2,5	–	0,001	–
Минтай	0,01	0,11	0,11	1	0,049	1,8	–
Мойва	0,04	0,03	0,14	0,8	0,017	2,8	1,2
Сайра	0,03	0,03	0,30	3,9	0,018	2,7	1,2
Сельдь	0,03	0,03	0,30	3,9	0,018	2,7	0,92
	A	**B_1**	**B_2**	**B_3**	**B_9**	**C**	**E**
Потребность человека в сутки, мг	**0,8–1,5**	**1,1–1,5**	**1,2–2,0**	**12–19**	**0,2–0,4**	**70–200**	**15–60**
Треска	0,01	0,09	0,16	2,3	0,011	1	–
Ставрида	0,01	0,17	0,12	1,3	0,010	1,5	0,24
Тунец	–	0,28	0,23	1,06	0,006	–	0,42
Окунь	0,01	0,11	0,12	1,6	0,007	1,4	1,6
Скумбрия	0,01	0,12	0,36	3,9	0,009	1,2	1,6
Икра минтаевая	0,04	0,67	0,22	0,7	0,022	2,3	
Речная рыба							
Карп	0,02	0,14	0,13	1,5	0,009	1,8	–
Лещ	0,03	0,12	0,1	2,0	–	–	–
Окунь	0,01	0,11	0,12	1,6	–	1,4	1,8
Судак	0,01	0,08	0,11	1,0	0,019	3,0	0,2
Щука	0,001	0,11	0,14	1,1	0,008	0,2	
Икра осетровая	0,18	0,3	0,36	1.52	0,024	1,7	
Консервы							
Печень трески	4,400	0,05	0,41	1,79	0,110	3,4	8,8
Горбуша	0,001	0,03	0,14	2,75	0,008	1,6	0,94
Скумбрия	0,001	0,02	0,23	3,16	0,004	1,3	–
Ставрида	0,001	0,04	0,12	2,89	0,008	1,4	–
Шпроты	0,140	0,03	0,10	1,00	0,015	1,5	–